# MEDYCYNA SYNTETYCZNA

KWARTALNIK

WYD. DR. MED.

WŁ. BADMAJEFF

ROK I

Nr. 4

WARSZAWA 1937

REDAKCJA I ADMINISTRACJA: UL. PIUSA XI Nr. 2, TELEFON 9-97-99

# MEDYCYNA SYNTETYCZNA

KWARTALNIK

POŚWIĘCONY KRZEWIENIU ZASAD MEDYCYNY WSCHODNIEJ

POD REDAKCJĄ DR. MED. WŁODZIMIERZA BADMAJEFFA





Nazwa „rozstrój", nadana przez lekarzy Wschodu t. zw. chorobie, najlepiej ilustruje samą istotę tej ostatniej. Musiała być poprzednio jakaś harmonja, jakieś współdziałanie czy współżycie całości przyrody z jej częściami. Potem coś się zepsuło w tym zespole i zapanował rozstrój. Stosunek człowieka do przyrody zostaje ujęty w niepisane prawo życia, które reguluje nasilenie i sposób reagowania organizmu na podniety zewnętrzne. Zasadniczą funkcją organizmu jest regeneracja. Ma on obok siebie niezliczone bogactwa elementów, tworzących całość przyrody i będących zarazem składowymi częściami jego samego. Przechodząc łańcuch własnej ewolucji wyzyskuje organizm na swoją budowę zawarte w nim elementy i, aby ten rozwój nie zaniknął już w zarodku, musi on nieustannie czerpać z przyrody, uzupełniać, odżywiać się.

I to jest warunek prawidłowej regeneracji, spełniany tylko wtedy, gdy reakcja organizmu „na przyrodę" jest normalna, zgodna z prawem natury, niezakłamana. A taką właśnie jest ta reakcja u zdrowego organizmu. Wszelkie zmiany zachodzące w otaczającej przyrodzie powinny być znoszone przez organizm bez najmniejszych wstrząsów; powinien się z nią razem zmieniać, jako jej cząstka, powinien reagować prawidłowo, nieboleśnie, a, jeżeli uwzględnimy tu i życie psychiczne, powinien reagować z uczuciem przyjemności. Z tego punktu widzenia wszelkie rozstroje powstałe n. p. na tle zmian pór roku czy pogody (jak u artretyków), należy zaliczyć do wielkiego zboczenia od normalności, do wielkiego przestępstwa przeciw harmonji w przyrodzie. Choroba jest reakcją patologiczną, jest „fałszywą odpowiedzią" zdegenerowanego organizmu na podniety zupełnie normalne, bo od wieków ustalone przez prawa natury. Rozwój systemu nerwowego zwierzęcia rozumnego wyniósł go na czoło innych istot żyjących, a zarazem zobowiązał go wobec przyrody do prowadzenia życia psychicznego na wyższym poziomie. Normalnym stosunkiem psychiki człowieka wobec

ogromu i piękna przyrody powinien być podziw, chęć poznania i miłość.

Pierwsze zdziwienie pierwszego człowieka, powstałe na widok zmian zachodzących w naturze, stało się zarodkiem pierwszego doświadczenia i pierwszego poszukiwania prawdy. Wyniki osiągane na drogach tego poszukiwania ujawniły mu istotną wielkość i bogactwa otaczającego świata. Ponieważ organizm jego był silny i zdrowo reagował na zmiany w przyrodzie, psychika jego również prawidłowo reagowała i regenerowała: cieszył się z potęgi życia i nie znał choroby ani zmartwienia.

I to jest obraz stanu zupełnie normalnego, jaki wynika konsekwentnie ze stosunku zdrowej całości do zdrowej części, i to jest dopiero prawdziwy rozwój i realizacja celowości. Rozstrój tego stanu ścisłej współpracy człowieka z przyrodą zapanował z tą chwilą, kiedy psychika jego nie zadowoliła się służbą prawom powszechnym, a zapragnęła praw indywidualnych, któreby można dowolnie zmieniać. Tutaj następuje pozorna ucieczka od praw i złudne wyzwolenie. „Pozorna“ dlatego, że żaden organizm uciec od praw przyrody nie może, żaden nie wyzwoli się od zmian zachodzących we wszechświecie, żaden nie spóźni się na apel śmierci, wyznaczony mu przez te prawa. Może mu się jednak zdawać, że jest wolny — może więc psychicznie pogardzać przyrodą, zacząć fałszywie reagować na nią, czyli poprostu popaść w chorobę psychiczną.

A fałszywą reakcją jest tutaj rozstrój uczucia, woli i myślenia, tak pod względem trwałości i nasilenia jak przedmiotu tych zjawisk życia psychicznego. Określiliśmy już istotę choroby ciała i psychiki, nazywając je nieprawidłowymi reakcjami na zmiany zachodzące w przyrodzie. Możemy je ująć również, jako kary za zdradę najelementarniejszych zasad i praw, praw regulujących procesy biologiczne i psychiczne. A że zdrada ta przyszła przez psychikę, że więc choroby ciała sprowadził chory „duch“ człowieka, jasną jest już droga powrotna: zaczynać leczenie od psychiki. Jeżeli zanalizować pojęcia stworzone dla wyrażenia ujemnych stron życia psychicznego, albo poprostu rozstrojów psychiki — dojdzie się do wyników, ujętych przed wiekami przez lekarzy Wschodu: „wszystkie rozstroje psychiczne i fizyczne mają swe źródło w braku świadomości, woli i dobroci“. Regulacja tych trzech sfer jest warunkiem normalnego reagowania na podniety płynące od otoczenia, czyli powrotu do zdrowia psychicznego. Dopiero zdrowy psychicznie człowiek będzie mógł zrozumieć istotę choroby jego organizmu i drogę właściwej regeneracji. Jeśli idzie o tę ostatnią trzeba po-

wrócić do normalnego odżywiania ciała tym pokarmem, który najwłaściwiej przyczynia się do odnawiania i rozwoju tkanek i organów. W ten sposób nastąpi odbudowa konstrukcyjna organizmu, a co za tem idzie regulacje funkcji ustroju. Czytelnicy nasi wiedzą już, że takim pokarmem są jedynie odpowiednie zespoły elementów chi-szara-badahan. Muszą one wchodzić w skład pokarmów roślinnych, jakimi lekarz pragnie pomóc organizmowi w ujawnieniu się, rozstrojonych czasowo, sił regeneracyjnych. Musi to być więc kuracja głęboko pomyślana i celowa. To, co wyżej powiedziano o istocie rozstrojów, jest zaledwie pobieżną wzmianką o strasznym spustoszeniu, jakie wywołał sam człowiek w swojej psychice i ciele. Idzie o to, aby nareszcie przestano się sugerować słowami „choroba" jako jakimś niesprawiedliwym obciążeniem, które gnębi niewinnych. Choroba jest słuszną karą za fałsz wobec przyrody, choroba jest reakcją patologiczną na najnormalniejsze w świecie zjawiska, (oczywiście nie zaliczamy tu do chorób w takim sensie, wszelkich nagłych rozstrojów, spowodowanych t. zw. klęskami żywiołowemi); leczyć jej nie można lokalnie. Można i należy nauczyć człowieka prawidłowego reagowania psychiką i ciałem, czyli powrotu do właściwej regeneracji. I, już od chwili poczęcia, trzeba wychowywać w człowieku tę zdolność zdrowej reakcji, jaką mu przyroda daje, a którą potem w chorej atmosferze dzisiejszego życia społecznego — zatraca. Trzeba rozwijać w nim podziw i miłość do niezakłamanego piękna przyrody i raz na zawsze oduczyć go nieuzasadnionej bojaźni i nieufności. Dla tych, którzy znają przyrodę, reagują i regenerują prawidłowo, jest ona przedmiotem przeżyć psychicznych wyłącznie dodatnich.

**Redakcja**

# BIBLIOGRAFIA
## ważniejszych prac o medycynie Indii i Tybetu


1. **Ainstic W. Dr.**: „Materia medica, or some Account of Hioze articles, wich are employed by the Hindoos". Londres 1826.
2. **Aschoff L.**: „Uber das Bower-Manuskript" — Deutsch. med. Wochenschrift, 1900.
3. **Aschoff L.**: „Das Knoblanchlied aus dem Bower-Manuskript", Janus. Bd. V.
4. **Ashutosh Roy, Dr.**: „Pulse in Ayurveda" Indian Medical Record Office. Calcutta, 1929.
5. **Atreya, Maharshi**: Harita Sanhita. A complete system of Hindu medicine. Ed. by Jairam Baghunath, Bombay 1892.
6. **Badmajeff P. Dr.**: „Gławnoje rukowodstwo po wraczebnoj naukie Tibeta „Zud Szji". W nowo pierewodie P. A. Badmajewa. S jego wwiedeniem, rozjasniajuszczim osnowy tibetskoj wraczebnoj nauki. Petersburg, 1903. (Autor tego dzieła uczony Co-żed-szonu IV w. przed Chrystusem).
7. **Badmajeff W. Dr.**: „Chi-Szara-Badahan". Warszawa, 1929,
— „Na drogach życia i zdrowia człowieka". Warszawa, 1936.
8. **Basu B. D.**: „Essay on the Hindu system of medicine". „Med. Rep. of Calcutta", 1894, T. III.
9. **Bhagvat Sink Jee**: A short history of medicine — London, 1896.
10. **Bhavamisira**: „Die Ophtalmologie des Bhavaprakasa" Quellenkritisch bearb. von A. A. M. Esser. Teil I: Anatomie u Pathologie. Leipzig, 1930.

11. **Bhisagacarya G. M.**: History of Indian medicine, containing notices biographical and bibliographical, of the Ayurvedic physicians and their works on medicine from the earliest ages to the present time. Edited and transl. by A. Mookerjee. Vol. I. Calcutta, 1923. 8. Lwdbd. Bhisma Panchakam.
12. **Blochs Iwan**: „Indische Medizin", w Hand. der Gesch. der Med. B. I. Jena, 1902.
13. **Bloch J.**: „Ein neuer Beitrag zur Frage der Altertumssyphilis" Monat. für prakt. Dermat. 1899. Bd. XXVIII.
14. **Bontius J.**: „De Medicina Indorum". Libri IV, Leyde 1646.
15. **Brodowski F.**: „Badmajeffowie — Medycyna Tybetu w zetknięciu z cywilizacją zachodu". Warszawa — Hoesick, 1932.
16. **Caland**: „Altindisches Zauberritual", Amsterdam, 1900.
17. **Chandra J. L. Dr.**: „Laws of sexual philosophy" (Indian Medical Record Office), Calcutta.
18. **Charakasamhitâ**: By Mahamuni Agnibesha. Rev. by Maharshi Charaka. Comp. and. ed. by Debendra Nath Sen and Upendra Nath Sen. Calcutta, 1897. 68,1056 pag.
19. **Charakasamhitâ**: (The most ancient and authorit. Hindu system of medicine, taught by Punarvashu, and composed by his disciple Agnibesha, modified and arranged by Caraka). Ed. by Jib. Vidyasagara. Calcuta, 1899. 3,931 pag.
20. **Charakasamhitâ**: Ed. Yadavasarman Trivikrama Acarya. 2. Aufl. Bombay, 1922. 193,592 pag.
21. **Charakasamhitâ**: Mit Chakrapânidatta's und Gangâdhara's Kommentaren, hrsg. von Narendranath Sengupta und Balâichandra Sengupta. 3 vol. Calcutta, 1927-33. 3,828 pag.
22. **Charakasamhitâ**: With the commentary of Chakrapânidatta, 2 vols. Lahore, 1929. 34.21.1410 pag.
23. **Cordier P.**: „Etudes sur la Médicine Hindoue" — Paris, 1894.
24. **Cordier P.**: „Traités médicaux Sanscrits", Calcutta, 1899.
25. **Cordier P.**: „Vagbhata et l'Astangahridayasamhita" — Besançon, 1896.
26. **Cordier P.**: „Nagarjuna et l'Uttaratantra de la Suçrutasamhita". Anantarivo, 1896.
27. **Cordier P.**: „Quelques données nouvelles à propos der traités médicaux sansrits anterieurs au XII siecle", Calcutta, 1899.
28. **Cordier P.**: „Origines, evolution, et décandence de la médicine Indienne", Annalles d'Hygiene. Paris, 1901. T. IV.

29. **Cordier P.**: „Etude sur la medicine hinduoe'. Parsi, 1896.

30. **Chundra J. I. Dr.**: „A Manual of Medicine“ — (Indian Medical Record Office) — Calcutta.

— „A Treatise on treatment“ — (Indian Medical Record Office) — Calcutta, 6 ed. 1931.

31. **Cri Madhu Sudana Gupta wyd.**: „Sucruta, Ayurveda“ The Sucruta or system of medicine taught by Ahanvantari and composed by his Disciple Sucruta“ — Calcutta 1835, ostatnia ed. 1868. (Tekst sanskrycki). Pierwszy przekład tego dzieła przez: A. Moreshvar Kunte w 1877.

32. **Csöma de Körös**: „Analyse of a Tibetan Medical Work“ (Journ of the Asiat. Soc. 1835 n. 37).

33. **Dattarâma**: Brhan-nighantu-ratnâkara. (Modernes medizinisches Werk), Sanskrit-Verse mit Hindi Kommentar. Teil. III: Miśrakhanda, und Teil Cikitsâ-khanda, S. 1-248, in 1 Bde. Bombay, 1891-92. 19.412.16.248 pag.

34. **David C. Muthu Dr.**: „A Short Account ot the Antiguity of Hindu Medicine“. (Indian Medical Record, Book Depot). — Calcutta.

35. **Darmesteter**: „Le Zend-Aveste“ trad. in „Annales du Musée Guimet“, t. XXI, XXII et XXIV.

36. **Devaprased Sanyal**: „Vegetable Drugs of India“. (Indian Medical Record Book Depot). Calcutta.

37. **Duka T.**: „Life and works of Alexander Csoma de Körös. London, 1895.

38. **Fürstenau J. u. Paxmann J.**: „Spicilegium observationum de Indorum morbis et medicina“, Rinteln, 1735.

39. **Fasbender H.**: „Entwickungslehre, Geburtshifle und Gynäkologie der Hippokratiker“. Stuttgart, 1897, S. 41-70 (Indische Geburtschilfe).

40. **Garbe R.**: „Die indischen Mineralien“, Leipzig, 1882.

41. **Girindranath Mukherjee Dr.**: „The surgical Instruments of the Hindus“. — Calcutta, 1894.

— „The Tibetan Surgical Instruments“ w „The Journal of Ayurveda“. Calcutta vol. X. 1933.

42. **Girindranath Mukhopadhayay, Vishagacharyya Dr.**: „Works on Indian and Tropical Medicine“.

zawiera: I. The Surgical Instruments of the Hindus,
II. Tropical Abscess of the hiver,
III. History of Indian Medicine — („Book Dept". — Calcutta).

43. **Gildemeister:** „Scriptorum Arabum de rebus indicis loci et opuscula in edita". — Bonne, 1838 r.
44. **Haas E.** „Hippokrates und die indische Medizin des Mittelalters", Zeitschr. der deutschen morgenl. Gesellschaft, 1876.
45. **Haas Z.:** „Uber die Ursprunge der indischen Medicin, mit Besondern Bezug auf Sucruta" w Zeitsch. d. deutsch. morg. Gesellschaft, t. XXX, str. 617 i nast.
46. **Hem Chandra Sen Dr.:** „Tropical Diseases with indigenous drugs". The Indian Medical Record Book Depot. — Calcutta.
47. **Hirschberg:** „Der Starstich der Inder", Zentralbl. f. Prakt. Augenheilkunde. Januar, 1908.
48. **Hirschberg J.:** „Geschichte der Augenheilkunde", Leipzig, 1899. Bd. I. S. 31-49 (Augenheilkunde der Inder).
49. Hoernle R.: „Studies in the Medicine of ancient India", Oxford, 1907.
50. **Hoernle R.:** „Studies in ancient Indian medicine". Journ. of the Royal Asiat. Society. April. 1906.
51. **Hoernle R.:** „The Bower manuscript Fascimile leaves, Nagari transcript. romanized transliteration and english translation with notes". Calcutta, 1893.
52. **Hovelacque A.:** „Le Médecin et la médecine dans l'Aveste". — Paris.
53. **Huth J. Dr.:** artykuły w „Sitzungsber. der Koenig. preuss, Acad. der Wissensch. t. XV, ad str. 267.
54. **Jolly:** „Uber Kinderpflege bei den alten Indern", — Ztschr. f. Sänglingsschutz.
55. **Jolly:** „Indische Prioritätsansprüche" Dtsch. Archiv. f. Klinische Medizin 89.
56. **Jolly:** „Nachträgliches über das Alter der Pockenkenntnis in Indien" Janus, Bd. V.
57. **Jolly J.:** „Abhandlungen zur Quellenkunde der indischen Medizin", Zeitschrift der Deutschen Morgenländ, Gesellschaft, Bd. 54. 1901; Bd. 56. 1902; Bd. 58. 1904; Bd. 60. 1905.
58. **Jaydatta Suri:** The Asva-Vaidyaka, a treatise on the veterinary art, with an appendix containing the text of Nakula's Aśva-

Chikitsita. Ed. with short (Sanskrit) notes by Umesachandra Gupta Kaviratna. Calcutta, Bibl. Ind. 1887.

59. **Konow St.**: „Das Samavidhanabrahmana, ein altindisches Handbuch der Zauberei, Halle, 1893.

60. **Lietard A.**: „Le médicin Charaka. Le serment des hippocratistes et le serment des médicins hindous". Bull. de l'Acad. de Med. 1897. T. XXXVII.

61. **Lietard A.**: „La doctrine humorale des Hindous et le Rig-Veda", Janus 1898. T. III.

62. **Lietard A.**: „La littérature médicale de l'Inde". Bull. de l'Acad. de Méd. 1896. T. XXXV.

63. **Liétard D.**: „Lettres historiques sur la médecine chez les Indous". Paris, 1863.

64. **Miśra, Bhava**: Bhavaprakasa. (Uber indische Medizin). Hrsg. v. Jivananda Vidyasagara. 6 Tle. in 1 Bde. Calcutta, 1875. 36, 36, 262, 178, 162, 227, 132, 228 pag. Mit einigen Randbemerkungen.

65. **Miśra, Esser, A. A. M.**: Die Ophtalmologie des Bhavaprakasa. Quellenkritisch bearbeitet. Teil I: Anatomie und Pathologie. Leipzig, 1930. 4. 56 pag. — Studien z. Gesch. d. Medizin, hrsg. v. K. Sudhoff, 19.

66. **Mouat F. I.**: „Hindu Medicine" — w Calcutta Review" 1847, t. VIII.

67. **Mukherjee R. K. B. Dr.**: „Rasa-Jala-Nidhi, A treatise on Indian chemistry and Alchemy in Sanskritt with English translation and explanatory notes". (Indian Medical Record Book-Depot). Calcutta.

68. **Müller A.**: „Arabische Quellen zur Geschichte der indischen Medicin". (Zeitsch d. deutsch. morg. Gesellsch.), 1880.

69. **Narahari**: Rajanighantu (materia medica)—Benares, 1883. 232 pag.

70. **Orth J.**: „Bemerkungen über das Alter der Pockenkenntnis in Indien", Janus Bd. V.

71. **Paramananda Mariadaston**: „Moeurs Médicales de l'Inde". 1906.

72. **Ptisine W.**: „Renseignement ethnographiques sur l'importance de la médecine tibétaine dans le Zabical" — Saint-Petersburg, 1890.

73. **Ray**: „History of Hindu Chemistry". London, 1907.

74. **Rehmann J.**: „Beschreinbung einer thibetanischen Handapotheke. Ein Beitrag zur Kenntnis der Areneikunde des Orientes". — Petersburg, 1811.

75. **Royle J. F.**: „An Essay of the antiquity of Hindoo medicine". Londres, 1837.

76. **Sarada Prased Banerjee:** „Note on the Illustrations of the Surgical Instruments of Tibet". Calcutta, 1894.
77. **Sarngadhara-samhita:** (Medizinisches Werk.). Mit Kommentar in Hindi von Dattaram Caturvedi. Bombay, 1894. Gr. 8. 4,24,501 pag.
78. **Sri Parameswara:** The Hridavapriya Ed. by K. Sambasiva Sastri. Trivandrum Sanskrit Series, Nr. 111 (Sri Setu Laksmi Prasadamala, Nr. 23).
79. **Sri Vogaratnakarah:** (a treatise on medicine) by an unknown author. Ed. by several Pandits at Anandaśrama with a preface by A. M. Kunte. Poona 1888. 35, 468, 2 pag. Anandaśrama Sanskrit Series, 4.
80. **Susruta:** Sanskrit text ed. by S. M. Gupta. Mit III Ppbd. 12,915 pag.
81. **Susruta:** „Ayurvédas id est medicinae systema a d'Hanvantare demonstratum". Ex Sanskrita in Lat. serm. vertit, introd., annotat et indicem adj. F. Hessler. 5 vol. Erlangae 1844-55. (Vol. I—III: Lateinische Uebersetzung; Vol IV—V: Kommentar. — Vol. II: in rohen Bogen).
82. **Susruta:** „The Sushrutasamhitâ, with the Nibandhsangraha commentary of Shree Dalhanâchârya (Sutra, Nidân, Sharir, Chikitsa, Kalpasthân and Uttaratantra Sthan)". Ed by Vaidya Jâdavji Trikamji. Revised second edition. Bombay, 1931. 764 pag.
83. **Susruta:** „Die Opthalmologie". Uebersetzt, textkritisch bearbeitet u. mit Concordanztabellen zu Bhavamisra versehen von A. A. M. Esser. Leipzig, 1934. 83 pag. — Studien zur Geschichte der Medizin, hrsg. v. K. Sudhoff, 22.
84. **Susruta:** „The Hindu system of medicine according to Susruta". Transl. by U. Ch. Dutt and A. Ch. Chattopadhyaya. Calcutta, Bibl. Ind., 1883-91.
85. **Susruta:** English translation based on original Sanskrit text, ed. and publ. by K. K. L. Bhishagratna. With comprehensive introduction, translation of different readings, notes, comparative views, index and glossary. 3 vol. (I: Sutrasthanam; II: Nidana — Sthana; Sarira — Sthana, Chikitsita — Sthana and Kalapa — Sthana; III: Uttara - Tantra). Calcutta, 1907-16.
86. **Takasusu:** „J-Tsing", Oxford, 1896.
87. **The Gheranda Samhita:** A treatise on Hatha Yoga. Translated by Sri Chandra Vasu. Madras, 1933. Gr. 8. Lwdbd. XVIII, 132 pag. — Theosophical Publishing Oriental Series.

88. **Trendelenburg F.**: „De vetorum Indorum Chirurgia". (Dissert., inaug.). Berlin, 1866.
89. **Udoy Chand Dutt**: „The materia medica of the hindus, compiled from sanscrit medical Works". Calcutta, 1877.
90. **Umesachandra Gupta Kaviratna, Kaviraja**: „Vaidyakaśabdhasindhu or comprehensive lexicon of Hindu medical terms and names of drugs with their synonyms in Latin, Sanskrit, Hindi, Telugu, Bengali etc. With copious references to, and quotations from, standard works". Calcutta, 1894. 1112 pag.
91. **Walsh I. Dr.**: „Note on the Surgical Instruments", „Journal of the Buddhist Text Society", Calcutta, 1894.
92. **Webb A.**: „The historical Relations of ancient Hindu with Greek medicine". Calcutta, 1845.
93. **Weber A.**: „Akademische Vorlesungen über indische Litteraturgeschichte", Berlin, 1876, S. 32-33. S. 283-290.
94. **Wise A.**: „History of medicine among the asiatic nations", Londres, 1875.
95. **Wise A.**: „Commentary of the Hindu System of medicine". Calcutta, 1845.
96. **Wise T.**: „Review of the History of Medicine". Londyn, 1867.
97. **Ward W.**: „A View on the history, Literatur and Mythology of the Hindoos" Londres, 1822 (Zawiera rozdział o lecznictwie).
98. **Wilson H.**: „On the Medic. and Surg. Sciences of the Hindus" (Oriental Magazine). Calcutta, 1823.
99. **Vagbhatta I.**: „The Aschtângahridaya compendium of hindu Syss stem of medicine, with the comment of Arunadatta". Bombay, 1891.
100. **Vâgbhatta**: „Astângahridayam, a compendium of the Hindu System of medicine". With the commentary of Arunadatta. Rev. and coll. by A. M. Kunte. 2 vol. (I: Sutra, Shârira and Nidâna. — II: Chikitsâ, Kalpa and Uttara). Bombay, 1880. 64, 850, 402, 828 pag.
101. **Vâgbhatta**: „The Kavyânusâsana. With the author's own gloss. Ed. by P. Sivadatta and K. Pândurang Parab. Bombay, 1915. 8°. 68 pag. — Kâvyamâlâ 43.
102. **Vâgbhatta**: „Rasaratnasamuchchaya, a compendium of the treasures of medical preparations, cont. mercury". Ed. by Krishnarâva Vinâyaka Bâpata of Vâi. Poona, 1890. With illustr. kart. 11, 302 pag. — Anandasrama Sanskrit Series, 19.

103. **Vâgbhatta**: Poona, 1905. 234 pag. — Anandasrama Sanskrit Se- ries. Nr. 19.
104. **Vâgbhatta**: „The Vâgbhattalamkara, with the commentary of Simhadevagani". Ed. by Sivadatta and Parab. Bombay, 1895. Kavyamala, Nr. 48.
105. **Vâgbhatta**: With a new commentary Prajy Manoranjani by Ishwari Dutt Shastri. Lahore n. d. (1920). 129 pag.
106. **Vyankatesa Krishna Karandikara**: „Nidânadipikâ". Bombay, 1895. 13,3,323 pag.
107. **Yajur — Veda, Black**: „The Sanhita of the Black Yajur Veda, with the commentary of Mádhava Achárya. Ed. by E. Boer, C. B. Cowell, and Machesachandra Nyayaratna. 6 vol. Calcutta, Bibl. Ind., 1860-99.

---

# Rośliny lecznicze stosowane w Indiach i Tybecie

(CIĄG DALSZY)

W dwu ostatnich numerach omówiono farmakologję następujących roślin

1. Ailanthus Excelsa.
2. Amomum Subulatum.
3. Amomum Xanthoides.
4. Carum Carvi.
5. Carum Copticum.
6. Caryophyllus Aromaticus.
7. Corchorus Trilocularis.
8. Coriandrum Sativum.
9. Cuminum Cyminum.
10. Elettaria Cardamomum.
11. Foeniculum Vulgare.
12. Ferula Foetida,
13. Illicium Verum.
14. Melaleuca Leucadendron.
15. Momordica Charantia.
16. Nigella Sativa.
17. Ophiorrhiza Mungos.
18. Peucedanum Graveolens.
19. Sphaeranthus Indicus,
20. Svertia Chirata.
21. Trigonella Foenum Graecum.
22. Zingiber Officinale.

(Układ w tekście niealfabetyczny).

### 23. Piper Nigrum [1]), Piperaceae.

Ind.: — Sans. — Maricha.
Beng. — Gol-marich, Mirch.
Hind. — Kali-murach.
Mar. — Miri, Kali-miri.
Guz. — Kalo-miri.
Tel. — Milagu, Miriyalu.
Mal. — Mulaka.
Burm. — Sa-yomai.

Owoce Maricha uprawianej na Południu na wielką skalę, juz oddawna zajmują poważną pozycję w ludowem lecznictwie Indii.

**Skład:** Zawierają one m. in. gorzką żywicę, lotne olejki, skrobię, gumę i niewielką ilość oleju tłustego w mezokarpie oraz około 5% substancji nieorganicznych. Przedewszystkiem jednak zasługuje na podkreślenie, zawarty w Maricha alkaloid grupy pirydynowej, piperyna, oraz inny alkaloid lotny, który jest prawdopodobnie (por. Dymock), identyczny z piperydyną. Wym. gorzka żywica (terpen) ma barwę ciemno-zieloną, rozpuszcza się w alkoholu, eterze, alkaljach i w wodzie. Piperyna — $C_{17} H_{19} NO_3$ — krystalizuje w jednostronnych pryzmatach bezbarwnych, jest bez zapachu i, dopiero po dłuższym kosztowaniu, daje wrażenie ostrego smaku pieprzu. Owoce Maricha zawierają jej około 5 — 8%. Piperyna rozkłada się na piperydynę i kwas piperynowy, których jest kombinacją. Właśnie wym. alkaloidom zawdzięcza przedewszystkiem Maricha swoje własności lecznicze.

**Działanie: Zewnętrzne:** A własności te są dosyć różnorodne, nawet jeśli idzie o działanie zewnętrzne. Używają więc zgniecionych owoców Maricha, jako okładów przy stanach zapalnych skóry; w postaci odwaru z tychże, stosują je przy osłabieniu dziąseł i bólu zębów, jako płu-

---

[1]) Piper, Pieprz, Gryz, Niedopieprz, Pieprzowiec. Znana u nas roślina sprowadzana dla celów kulinarnych. Piperaceae obejmują 1025 gatunków, wszystkie rosną na południu (w Indiach i Poł. Ameryce), stanowiąc podszycie lasów. P. Nigrum daje pieprz czarny i biały: pierwszy otrzymujemy przez suszenie niedojrzałych jagód wraz z miąższem, drugi, to same ziarna, oczyszczone z miąższu. Mimo rozpowszechnienia omawianych owoców, naogół nie spotkaliśmy się w Polsce z terapeutycznym zastosowaniem P. Nigri. Można znaleźć wzmianki w literaturze starszej (XVII w.); na wschodnich kresach znachorzy dodaą do swych leków pieprz. Nowsza literatura zielarska w 90% zbywa go milczeniem. W zespołowych receptach lekarzy wschodnich spotyka się P. Nigri b. często. O skuteczności tej starożytnej oceny wartości leczniczych pieprzu mogliśmy się przekonać, ponieważ wchodzi on w skład kilku naszych preparatów.

kanie. Jedna z recept staroindyjskich głosi: „mocne wcieranie pieprzu z cebulą i solą w skórę głowy wzmaga porost włosów i usuwa insekty" — (Dymock).

**Wewnętrzne:** Zastosowanie pieprzu jako przyprawy kuchennej sprawiło, że stał się on rośliną bardzo rozpowszechnioną. Mimo to niewielu zdaje sobie sprawę z własności leczniczych tego „pokarmu codziennego użytku". W lecznictwie Indii i Tybetu Piper Nigrum znany jest oddawna, a Susrutas poświęca mu również kilka pochlebnych zdań w swojej Ayurveda. Farmakologja angielska wymienia preparaty piperynowe, jako skuteczny lek przeciwgorączkowy, ale przeocza inne nierównie ważne zalety pieprzu.

Pieprz jest ostrą goryczą tonizującą, działającą wyraźnie na cały przewód pokarmowy; jest gazopędny, wzmaga wydzielanie żółci i wogóle reguluje funkcje gruczołów trawiennych. Przy ostrej febrze okresowej, której towarzyszą niestrawność i wzdęcia — Hindusi stosują pieprz w/g następującej recepty: „łyżkę stołową pieprzu ugotować w łyżce wody, aż do wygotowania się $3/4$ początkowej ilości i przyjmować w ilości 1 szklanki przed udaniem się na spoczynek; to samo rano, $1/2$ godz. przed śniadaniem"; leczenie powinno trwać 7 dni. Inny przepis głosi, że, przy febrze okresowej, należy zmieszać zmielony pieprz z sokiem liści Tulusi [2]) lub Dronapushpi (ind. Leuces Linifolia) i zażywać w ilości $1/2$ szklanki na noc. Wogóle, jeśli idzie o usuwanie febry, pieprz ma swoje tradycje: poleca go m. in. Stephanus w komentarzu do pism Galena. Pieprz dzięki piperynie konkuruje skutecznie z chininą i zdobył sobie uznanie w medycynie oficjalnej. [3])

Lekarze Wschodu mówią też o skutecznym używaniu Maricha przy hemoroidach i rzeżączce, w obu wypadkach de wewnątrz. Nakoniec trzeba przytoczyć uwagi Ayurvedy: 1. Maść, sporządzona z tłuczonego pieprzu, łagodzi ból zębów, podobnie jak odwar, użyty jako płukanie (Ghose, Sanyal). 2. Przy hemoroidach i zapaleniach odbytu używa się Maricha w postaci maści (Sanyal). 3. Sproszkowany pieprz, zmieszany z cukrem i miodem, to skuteczny lek przy stanach zapalnych gardła i kaszlu (Charak). 4. Używany naczczo proszek Maricha z wodą jest dobrym środkiem przy długotrwałej, chronicznej dysenterii (Bagbhat). 5. Maść, sporządzona przez starcie pieprzu z twarogiem

---

[2]) Tulusi (sans) Ocimum Sanctom, Labiatae, Folium. Farmakologja: schorzenia skóry, stany zapalne dróg trawiennych i oddechowych, a przedewszystkiem febra. O działaniu O. S. przy febrze por. m. in. art. Sir George'a Birdwood'a w „Times" April 29 th. 1904.

[3]) por. artykuł Dr. C. S. Taylor'a w „Brit. Med. Jurn." Sept. 1886.

(Dahi), jest dobrym lekiem (zew.) przy kurzej ślepocie (Bagbhat). 6. Przy chronicznych wyciekach z nosa poleca się się (zew.) proszek z Maricha.

Tyle z oryginalnych uwag Ayurvedy, które, w większości wypadków, w zupełności odpowiadają „receptom" naszej ludowej „medycyny". W aptece lekarza tybetańskiego wchodzi P. Nigrum do wielu środków tonizujących — żołądkowych i, w takiej postaci, używano go na Pokłonnej Górze.

**24. Piper Betel [4]), Piperaceae.**

Ind. — Sans. — Tambula.
Beng. Hind. — Mar. Guz. — Pan.
Tam. — Vettilai.
Tel. — Naga-valli.
Mal. — Vetrila.
Pers. — Tambol.

Dla celów leczniczych używa się liści P. Betel, o smaku aromatycznym, wybitnie palącym i gorzkim.

**Skład:** Liście P. Betel zawierają olej „betel oil" o silnym zapachu. Eijkmar („Naturforscher" zjazd w 1888 r.) oświadcza, że pomiędzy składnikami esencjonalnego oleju otrzymanego ze świeżych liści P. Betel, znalazł charakterystyczny związek o zapachu samych liści i o składzie odpowiadającym fenolom. Rezultatem tego badania P. Betel są nast. uwagi: 1) olej dystylowany ze świeżych liści P. Betel z Jawy zawiera, prócz terpenów i innych ciał, „chavicol" i „betelphenol" (Eijkman). 2) olej otrzymany z liści sjamskich zawiera „betelphenol" oraz „sesquiterpene" (tenże). 3) olej z liści manilskich nie posiada żadnego innego fenolu poza „betelphenol". „Betelphenol", zawarty w świeżych i suszonych liściach P. Betel (z Jawy, Siamu i Manili), stanowi składnik zasadniczy omaw. rośliny. Działając nim na gryzący potaz otrzymamy Chavicol, fenol o własnościach wybitnie antyseptycznych, dorównujących własnościom kwasu karbolowego. „Betelfenolowi" zawdzięcza roślina charakterystyczny zapach liści, oraz szereg własności leczniczych.

**Działanie: Zewnętrzne:** Z liści tych, świeżo zerwanych, otrzymuje się sok, mający opinię doskonałego leku przy schorzeniach skóry, po-

---

[4]) Piper Betel, Piperaceae, Betel (Rostaf). Betel indyjski, (Maj. 601). Uprawiany w Indiach, na Cejlonie i Wyspach Malajskich, głównie ze względu na to, że stanowi część smacznej i b. rozpowszechnionej potrawy (por. wyżej).

chodzących zarówno z przyczyn wewnętrznych, jak z urazów zewnętrznych. Łodygę liścia, moczoną w oleju, wprowadza się do odbytu, przy silnych zaparciach i wzdęciach u dzieci, w celu wywołania normalnego ruchu kiszek. Samych liści używa się jako okładu przy bólach głowy, opuchnięciach gruczołów, także mlecznych u kobiet; w ostatnim wypadku idzie o regulację wydzielania mleka. Zagrzane liście P. Betel służą do okładów piersi i szyi przy bronchicie, zwłaszcza u dzieci, a także do okładania piersi kobiet karmiących. Małe ilości soku wkrapla się do ucha przy bólach, spowodowanych zaziębieniem.

W życiu codziennym Hindusa liście P. Betel stanowią pokarm nadzwyczaj częsty. Kawałki orzecha Supari [5]), zmieszane z pewną ilością (zależnie od upodobań) Khair [6]) i różnych aromatyków, owija się w liście P. Betel, po uprzednim posmarowaniu ich olejem z lipy lub lnu; ta oryginalna i b. pospolita potrawa jest nietylko smaczna, lecz ma opinię wielce odżywczego i wzmacniającego pokarmu. Prócz tego jest środkiem pobudzającym wydzielanie gruczołów ślinowych i dezynfekującym doskonale jamę ustną.

P. Betel ma własności ściągające, jest gazopędny, niszczy pasorzyty trawienne i usuwa zatrucie przewodu pokarmowego. Dlatego to starożytni Hindusi zaliczali go do leków, które należy zażywać stale, dla zapobiegania tym wszystkim rozstrojom procesów odżywiania, jakie niosą ze sobą choroby tropikalne, zwłaszcza febra, dżuma i cholera. Liście P. Betel należy spożywać, wedle ich opinii, rano naczczo i przed snem — codziennie. W ostatnich czasach lecznicze własności P. Betel uznano także w Europie. Dr. Kleinstuck z Zwanzen, pod Jeną, zauważył, że olej, zawarty w liściach P. Betel, jest doskonałym środkiem przy stanach kataralnych gardła, bronchicie, dyfterycie, czy to w postaci leku doustnego, czy też w formie inhalacji. W ten sposób potwierdza on uwagi, zapisane w księgach lekarzy Wschodu, (Dymock), gdzie P. Betel figuruje między lekarstwami, usuwającymi stany zapalne płuc i gardła, zwłaszcza u dzieci; w/g poglądu lekarza tybetańskiego P. Betel ma regulować procesy odżywiania organizmu powietrzem — chi. Dr. Thompson (Watt's Dict.) zaleca świeży sok z liści przy schorzeniach oczu; głównie w postaci wcierania; to samo dotyczy t. zw. „kurzej ślepoty" (B. D. Basu).

5) Supari (beng.) Areca Catechu, Palmae, Orzech. Farm.: lek ściągający, używ. przy pasorzytach trawiennych, rozstrojach układu nerw. wegetatyw., chorobach kobiecych i in. Cytuje go także „British Pharmacopea".

6) Khair (beng.) Catechu Tree (ang.), Acacia Catechu, Leguminosae, Cortex Radix. Farm.: stany zapalne skóry i organów wewnętrznych, krwotoki i in.

Nakoniec opinie Ayurvedy: „Przy stanach kataralnych gardła i płuc sok z liści mieszany z miodem, w stosunku 1/1, stosować 2 — 3 razy dziennie. U „Bangasen" znajdujemy następującą receptę na wypadek Elephantiasis kończyn: kilka liści P. Betel skruszonych, szczypta soli kuchennej i szklanka gotowanej, ciepłej wody; zmieszać i przyjmować naczczo, przed śniadaniem. Tyle o farmakologji P. Betel. Na tym kończymy zarazem omawianie grupy roślin, których zasadniczą własnością leczniczą było to, że były gazopędne, pobudzające ruch kiszkowy i wydzielanie gruczołów trawiennych. Teraz omówimy grupę odznaczającą się tym, że wchodzą do niej środki wymiotne, t. zn. usuwające zawartość żołądka, naskutek podrażnienia odpowiednich nerwów. Oczywiście, nie pominiemy tu i innych własności leczniczych.

**25. Randia Dumetorum [7]), Rubiaceae.**

Ind. — Sans. — Madana.
Beng. — Meryshal, Moina-Ranta.
Hind. — Mainphal, Mindhla, Pinda.
Mar. — Gela, Gelaphal, Peralu.
Guz. — Mindhal.
Tam. — Maruk-kallan-kai.
Tel. — Manda.

Dla celów leczniczych używa się owoców Madana, przyczym już 24 gr. wywołuje wymioty, a 0,6 gr. spełnia rolę leku wykrztuśnego. **Skład:** Zasadniczym składnikiem owoców Madana jest „Saponin" [8]), znajdujący się w miękiszu otaczającym nasiona. Prócz tego znaleziono wosk, żywicę, oraz lotny aromatyczny składnik o własnościach kwasów tłuszczowych.

**Działanie:** Hindusi stosują Madana przy ropnych puchlinach i wyrzutach skórnych w postaci maści. Główną jednak rolę spełnia Madana używana do wewnątrz, jako środek wymiotny: jeden dojrzały

[7]) Randia Dumetorum. Rubiaceae. U nas Maj cyt. (655) Randia, Gęstrzan, por. też. A. Waga. „Ukaziciel polskich nazwisk na rodz. król. roślin". Tom III Flory Polskiej A. W. Roślina pospolita w Indiach, na Cejlonie i w Himalajach.

[8]) Saponin, $C_{32}H_{52}O_{17}$ (Neues Handwört. der Chemie, Fehling, S. 148); znajdujemy ją w większych ilościach w korzeniach Saponaria officinalis, L., oraz w ważniejszych goździkowatych: Dianthus Caryophyllus, D. Carthusianorum, D. caesius, D. prolifer, Silene inflata, S. nutans, Lychnis vespertina, L. chalcedonica. L. Flos Cuculi, pozatem w Anagallis arvensis, A. coerulea, Monnina polystachya, Połygala amara, P. alba i in. Por. w sprawie „Saponin" Schrader: Neus allgem. Journal d. Chemie von Gehlen. 8, 9, 548, oraz Kobert: Pharm. J. Frans. (3)16, p. 366; 18, p. 1008.

owoc wywołuje już silne wymioty. Najczęściej dodaje się do Madana różne gorycze i aromatyki roślinne, przyczym sporządza się zespołowy proszek, krusząc cały owoc Madana i mieszając go następnie n. p. z Kardamonem. Łupina owocu i liczne jego nasiona nie posiadają własności wymiotnych. Proszek z całego owocu miesza się z wodą i pije w celu wywołania wymiotów; skutek już po 10 minutach, przyczym, w masie usuniętej z żołądka, obserwujemy dużą ilość spienionego śluzu, (Moodeen Sheriff, Pharmacopoeia of India). Madana z powodzeniem może zastąpić Ipecacuanha [9]) przy dysenterii; ilość leku uzależnić należy od natężenia choroby. W starych księgach sanskryckich właśnie ta własność Madana została podkreślona przedewszystkiem, choć mówi się tam także o leczeniu owocami Madana katarów i usuwaniu pasorzytów przewodu pokarmowego. Nakoniec J. Salvyer, z Birmingham (1891), zaleca Fr. Randiae Dum. jako lek uspakajający nerwy i przeciwkurczowy; ma on z powodzeniem zastępować preparaty walerjanowe. (K. L. Dey).

**26. Tylophora astmatica, [10]) Asclepiadeae.**

Ind. — Sans. — Antri, Antra-pachaka.
Beng. — Antamul.
Hind. — Jangli-pikvan, Antmul.
Mar. — Pitkari, Kharaki-rasna.
Tel. — Varri-pala.
Mal. — Adumuttada (Kan).

Używa się dla celów leczniczych korzeni i liści o silnym zapachu; Smak początkowo słodkawy, po dłuższym kosztowaniu — ostry i gorzki. Przy pierwszym zetknięciu się przypomina walerjanę.

**Skład:** Liście i korzeń zawierają alkaloid ‚tylophorine", substancję krystaliczną, trudno rozpuszczalną w wodzie, łatwo w eterze i alkoholu.

**Działanie:** Ma działanie podobne do cyt. Ipecacuanha: w małych dawkach jest lekiem napotnym i wykrztuśnym, w większych wymiotnym. Szczególnie polecany bywa przy dysenterii, ze względu na spe-

---

9) Ipecacuanha, brazylijska nazwa korzenia wymiotnego z Calicocca ipecacuanha, znanego w różnych postaciach, lekarstwa, które szczególnie zaleca się przy czerwonce i innych sprawach zakaźnych.

10) Tylophora asthmatica, Syn. Asclepias asthm. Asclepiadeae, Asclepias (Maj. 90), Mieszek, Osklepia. Tojeść, Trojeść, Woskokwiat, Zwyciężyjad (J. Loeselius. Flora Prussica... Regiomonti 1703 oraz Sirennius S.: Zielnik... Kraków, 1613 r.). Asclepias astmatica, Płucznik. Asclepias, Przędza, Taina. Rośnie u nas i wymieniana jest przez starych zielarzy. (Rostaf. 156). Zresztą już same nazwy ludowe związane są z własnościami leczniczymi tej rośliny.

cjalne działanie na kiszki. Roxburgh miał sposobność wypróbować go w czasie wielkiej epidemji czerwonki (Dymock). Jako lek wykrztuśny daje się Rad. Tylophorae A. w postaci odwaru. „Indian Pharmacopoeia" wymienia go, jako środek zastępujący z powodzeniem Ipecacuanha i Brassica Juncea (ind. Sarsaparilla); oprócz dysenterii zaleca się również używanie go przy stanach zapalnych gardła i płuc, schorzeniach skóry, febrze, syfilisie i leucorrhoea, (Datt's Materia Medica). Przy chronicznym kaszlu i biegunkach gorący odwar Rad. Tyl., zmieszany z mlekiem i cukrem, jest dobrym pokarmem tonizującym, zwłaszcza dla dzieci (dr. R. L. Dutta). Farmakologja indyjska poleca syrop spreparowany z Rad. Tyl.: łagodzi on podrażnienia przewodu pokarmowego i jest moczopędny.

**27. Acalypha Indica [11]), Euphorbiaceae.**

Ind. — Hind. — Kuppi, Khokali.
Beng. — Muktajuri, Shet Basanta.
Mar. — Khokli, Khajoti.
Guj. — Vanchlei Kants.
Tam. — Kuppaiment.
Tel. — Kuppai-Chettu, Murkanda Chettu.

**Działanie:** Roślina niewymieniana w medycznych księgach sanskryckich, ale od kilkuset lat używana przez lud indyjski, jako lek wykrztuśny i wymiotny. Dla celów leczniczych używa się korzeni i liści Kuppi. Proszek z suchych liści daje się dzieciom przy robakach, dodając do niego najczęściej tarty czosnek. Sok z liści i pączków Kuppi, zmieszany z równą ilością oleju z Nim [12]) i wcierany chorym dzieciom w język, wpływa na odchodzenie flegmy. Przy świerzbie stosują z dobrym skutkiem okłady z liści, posypanych drobno tartą solą kuchenną. Dr. G. Bidie („Pharm. Ind."), porównuje działanie Kuppi z własnościami cyt. już Ipecacuanha; przytem Kuppi szczególnie nadaje się do leczenia rozstrojów kataralnych gardła i płuc u dzieci.

Wśród Mahometan indyjskich panuje zwyczaj sporządzania pewnego rodzaju „tabaki" (w postaci płynu) z soku Kuppi, w którym rozpuszczają nieco sody. Płyn ten, wlewany w otwory nosa, pobudza wy-

---

[11]) Acalypha Ind, (Roxb. 685). Syn: A. Spicata, A. Cillata, A. Ceneceus U Majewskiego: (5) Acalypha, Ostka, Pokrzywiec, Akalija, Ostka, (Rostaf. 123). Ziele pospolite w Indiach, w ogrodach i przy drogach.

[12]) Nim (beng.), (the margosa oil), Melia Azadirachta, Meliaceae, roślina uprawiana w Indiach; wszystkie jej części wyzyskane są dla celów leczniczych. Farm.: choroby skóry i rozstroje układu chłonnego, zwłaszcza u dzieci.

dzielanie flegmy i „oczyszcza mózg" (Surg. E. W., Savinges). Świeże liście ściera się na rodzaj maści, ugniata w gałki i wprowadza do odbytu dzieci przy przewlekłych zaparciach, (Apoth. Thomsward, Mandanapalle, Cuddapah). Wśród ludu znana jest „recepta" na ukąszenie stonogi indyjskiej: okłady z materii maczanej w soku Kuppi. (Surg. Ruthnam T. Moodelliar, Chingleput). Wcieranie tego soku w kończyny zaleca się przy reumatyźmie. (Surg. J. Lancaster, M. D. Chittur). Nakoniec należy wspomnieć o odwarze z korzenia Kuppi, mającym opinię dobrego leku przeczyszczającego, specjalnie odpowiedniego dla dzieci.

Przystępujemy teraz do omówienia rośliny, ostatniej w grupie środków wybitnie wymiotnych, jest to:

**28. Brassica Juncea [13]), Cruciferae.**

Ind. — Sans. — Sidhartha.
Hind. — Cofed Sornsa.
Beng. — Sarisa.
Mar. — Seta-Siram.
Guz. — Sarsava.
Tamil. — Kadagu.
Tel. — Avaloo.

Dla celów leczniczych używa się proszku z nasion, znanego pod nazwą „proszku musztardowego" lub oleju z tychże nasion.

**Skład:** Nasiona zawierają do 1% oleju o ostrym zapachu i gorzkim smaku. Czysty olej ma barwę jasno-żółtą. Składnikowi temu zawdzięcza gorczyca własności lecznicze.

**Działanie:** Przy procesach zapalnych skóry poleca się okłady z plastrów musztardowych, przyczym należy unikać okładania miejsc zdrowych, bo można spowodować podrażnienie skóry. Stosują też zewnętrznie plastry gorczycowe, w celu usunięcia miejscowych boleści przy Pleurodynia, Pleuritis, Hepatitis i t. p., oraz przy lumbago, neuralgji, kolkach i wzdęciach; przyłożone na kark są dobrym środkiem przy uderzeniach krwi do mózgu. Bóle głowy i dreszcze, towarzyszące wielu

[13]) Brassica Juncea znana w Indiach w czterech odmianach: 1. Sinapis Alba (ind Gour Sidhartha), gorczyca biała. 2. Sinapis nigra (ind. Krishna rajika), gorczyca czarna. 3. Rakta-Sidhartha (ind) gorczyca właściwa, czerwona (Sinapis). 4. Rai-Sarisa lub Rajika (ind) gorczyca żółta. U nas Sinapi— Gorczyca, Goryczka, S. Alba, Harczyca, Rzepik, (Maj. 717), R Nigra — Brzoskiew ogrodna, Gorczyca polna, Rukiew hiszpańska, Gorczyca (Voc 1468), Pszyja gorczyca. Odmiana żółta najbardziej pospolita ze względu na wyrabiany z niej proszek musztardowy. Znana kuchni polskiej.

chorobom tropikalnym, usuwa się przez gorczycowe kąpiele nóg, co okazało się skuteczne przedewszystkiem u dzieci. Kąpiele całego ciała są wskazane przy napadach konwulsji u dzieci. Nakoniec, jeśli już mowa o kąpielach gorczycowych, stosują je kobiety przy nieprawidłowych menstruacjach i upławach. Te same zlecenia dotyczą w zasadzie także oleju z Sinapis, przyczem lekarze Wschodu wymieniają głównie reumatyzm i stany zapalne. Niektórzy dodają do oleju gorczycowego kamfory, zwłaszcza przy reumatyźmie.

Oprócz tych, dosyć licznych, zastosowań zewnętrznych, można używać gorczycę, w niewielkich zresztą ilościach, w postaci pokarmu leczniczego. Starożytni uważali ją za lek „rozgrzewający wnętrzności"; w istocie gorczyca wzmaga wydzielnicze funkcje gruczołów trawiennych, zaostrza apetyt i przyśpiesza trawienie. Spożyta w większej ilości podrażnia śluzówkę żołądka i powoduje wymioty. Lekarze Wschodu używają jej oddawna jako leku wymiotnego przy zatruciach narkotykami. Nakoniec zastosowanie kulinarne: olej musztardowy jest pospolitą przyprawą do potraw.

c. d. n.

---

# Starożytne zlecenia higieniczne uczonego Co-Zed-Szona

Ocena wartości zdrowia dla organizmu jednostek i grup, oraz świadomość zależności jego od warunków, w których te jednostki i grupy żyją, sprawiły to, że powstały specjalne zespoły przepisów, mających utrzymać w rozwoju naturalnym i ustrzec od czynników szkodliwych zdrowie człowieka. Te zespoły przepisów higienicznych, właśnie na Wschodzie zjawiły się b. dawno [1]); szły one w parze z lecznictwem, które przecież od początku było lecznictwem przedewszystkiem zapobiegawczym, mającym na celu konserwować zdrowie, nie zaś leczyć poszczególne choroby.

W zleceniach higienicznych lekarzy Wschodu występuje wyraźnie moment społeczny: nie tylko jednostka ma konserwować zdrowie, przez poznawanie praw przyrody i wprowadzanie ich w życie, ale i gru-

---

[1]) Higiena, jako odrębna nauka, zjawia się na Zachodzie dopiero w początkach XIX stulecia; wyniki badań Pettenkofer'a, Pasteur'a, Koch'a, Franck'a i innych otworzyły Europie oczy na nową dziedzinę życia społecznego i indywidualnego, w wiele setek lat po powstaniu higieny u starożytnych Hindusów i Egipcjan. Instytucje i przepisy higieniczne tych narodów, jak również Greków i Rzymian znane są nam z historii, a jest zasługą, zaiste niepochlebną, ascetycznego ducha średniowiecznego, że brud i niechlujstwo ciała zaczęły towarzyszyć, wbrew znanemu przysłowiu, rzekomemu udoskonalaniu nieśmiertelnego ducha. U nas w Polsce, chociaż nie możemy się pochwalić tym udoskonaleniem ducha, brak higieny ciała dawał się odczuwać jeszcze długo po średniowieczu, bo dopiero w 1817 r. mamy pierwszą najwyższą władzę sanitarną w kraju (Rada Lekarska) która reprezentuje czcigodną naukę Higienę. Dzisiaj sprawa ta poszła trochę naprzód, bo obok społecznej ochrony zdrowia opartej na prawach państwa, mamy higienę międzynarodową: dalekie są one jednak od zadawalającego spełniania swych zadań.

pa musi uznawać te prawa i musi trzymać się, wspólnych dla wszyst=stkich jej członków, przepisów zdrowotnych. W ten spoósb stwarza się pomyślne warunki rozwoju zdrowych jednostek i wzmacnia się gru=pową i indywidualną odporność na czynniki zakłócające.

I tu dotykamy eugeniki, o której już mówiono bliżej w poprzed=nich numerach, a która ma poważną pozycję w systemie wschodnim. Zlecenia odnoszące się do higieny rasy, jak wogóle wszystkie oma=wiane tu zlecenia, obejmują także życie psychiczne organizmu; obejmu=ją nawet tak specjalnie, że trudno poprostu oddzielić je od higieny ciała. I ten fakt nie powinien dziwić naszych czytelników, którzy w schematach Co=Zed=Szona mieli sposobność zauważyć, jak ważne miejsce zajmuje u niego psychika. Jednym słowem, o ile u nas dopiero odniedawna mówi się o higienie psychicznej, Co=Zed=Szonu zaczyna od niej swój wykład. Dlatego też, aby nie burzyć układu pierwotnego, nie będziemy oddzielać tych dwu działów higieny, ale podamy je według intencji systematyka. Zud=Szi rozważa zależność zdrowia ludzkiego od następujących czynników: tryb życia, dieta, pory roku, wrażliwość in=dywidualna (str. 33—36). Umysłowy i fizyczny rozwój człowieka pod wieloma względami zależy od trybu jego życia, to też ci wszyscy, któ=rzy doceniają wartość zdrowia i posłuszni są prawom natury, powinni zapoznać się z tymi zasadami (t. j. zleceniami Co=Zed=Szona) (str. 34).

Po tym wstępie przystępuje autor do wyliczenia i omówienia swo=ich „twierdzeń", z których pierwsze głosi, że „tylko zupełna harmonja pomiędzy rozwojem umysłowym i fizycznym wytwarza z nas ludzi do=skonałych". Rozwój umysłu, odbywający się ze szkodą ciała i odwrot=nie, rozwój fizyczny nie uwzględniający potrzeb psychicznych, prowa=dzą do zjawisk nienormalnych, które przyjęto nazywać „występkami, czyli kalectwami moralnymi lub cielesnymi" (str. 34).

Wiemy już, że wszelkie rozstroje organizmu, czyli t. zw. choroby (psychiczne i fizyczne) są rozstrojami odżywiania (psychicznego lub fi=zycznego), a dotykają one przedewszystkiem osobników, pędzących naganny tryb życia.

Takim to rozstrojom o nasileniu trudnym, lub nawet niemożliwym do usunięcia, podlegają n. p.: „kłamcy, potwarcy, złodzieje, mordercy, ludzie zawistni, pyszni, ubiegający się o chwałę, skąpcy, czciciele jadła i napojów, rozpustnicy i in. „Wszyscy oni cierpią na rozstroje odży=wiania psychiki i ciała i, o ile trybu swego życia nie zmienią, doprowa=dzą się do stanu, z którego w żaden sposób nie zdołają już powrócić do zdrowia.

A więc już na wstępie „rozważań o higienie“ spotykamy się z bardzo oryginalnym wywodem z zakresu higieny psychicznej. Zamiast srogich przepisów karzącego kodeksu, przychodzi serdeczna rada lekarza—kapłana: jesteś chory, grozi ci śmierć psychiki i ciała, lecz się póki czas, bo zdrowie to rzecz cenna i trudna do odnalezienia. A rada ta dotyczy wszystkich chorych. Tylko niektórzy z nich są kandydatami do więzień czy szubienic, inni, nie lepsi zresztą, kryją się ze swym złem wewnątrz psychiki, źre ich utajona choroba.

Lekarz—kapłan nie robi między nimi różnic: trzeba ich nauczyć życia i trzeba im pokazać, czem jest zdrowie. Może go właśnie nie zaznali dotychczas, może złośliwy podarek losu, obciążenie dziedziczne, kazało im żyć w chorobie od kolebki? Wchłaniając w chude ciało dziecięce szkodliwe pokarmy nędzarzy i żywiąc słabe i przewrażliwione mózgi rozpaczliwą beznadziejnością, ludzie ci w wieku dojrzałym powiększają ilość zbrodniarzy. Czy koniecznie trzeba się na nich mścić za cudze winy? Lekarz—kapłan powinien walczyć ze środowiskiem wychowującym tych chorych i tutaj znowu Co-Zed-Szonu powraca do matki; ona, grunt na którym wyrasta przyszły człowiek, musi go pieczołowicie wychowywać już w okresie życia płodowego. Jeśli matka „będzie prowadziła tryb życia zgodny z radami lekarza“ (str. 34), jeśli potrafi wywołać w sobie maksymalne napięcie sił regeneracyjnych, jeśli każda myśl i czyn jej będą na usługach idei powstania nowego życia-płodu, nawet ewent. wady które dziecko miało dziedziczyć — zostaną usunięte. „Gdy proces odżywiania organizmu matki ma przebieg normalny, płód odżywia się normalnie i żadnych rozstrojów ze sobą na świat nie przyniesie“ (str. 34). Tyle o zapobieganiu obciążeniom dziedzicznym.

Rozstroje psychiczne wiążą się zupełnie ściśle z odpowiednimi rozstrojami ciała: uczy o tem omawiana przez nas teorja typów, to też uwagi poniższe, tylko po przeczytaniu pracy „Zagadnienie konstytucji w medycynie wschodniej“ (Nr. 1 „Med. Syn.“), będą dla czytelnika zrozumiałe. „Wady i występki — powiada Co-Zed-Szonu — są zawsze przejawem jakiegoś zakłócenia w prawidłowym biegu przemian w organiźmie“. Są to rozstroje odżywiania. A więc: 1. kłamstwo i skłonność do oszczerstwa są to następstwa utraty woli, naskutek rozstroju przemiany powietrza; 2. złodziejstwa, mord, zawiść, pycha, chciwość — to następstwa utraty woli, naskutek jednoczesnego rozstroju przemiany powietrza i żółci w organiźmie; 3. pijaństwo, obżarstwo i rozpusta pochodzą z utraty woli naskutek jednoczesnego rozstroju przemiany powietrza i wody.

Oto kilka „zależności", które mają wyrażać wielką prawdę, że wszelkie zaburzenia, ujawniające się w myślach i postępkach człowieka dają się wytłumaczyć rozstrojami procesów życiowych organizmu. Bez względu na wartość naukową strony fizjologicznej owych „zależności", sama idea przez nie wyrażona jest dosyć przekonywująca. „System nerwowy — mówi dalej autor — pracuje normalnie tylko wtedy, jeśli wszystkie trzy rodzaje przemian przebiegają normalnie": zakłócenie któregoś z nich sprowadza rozstrój psychiczny; to też występki mają zwykle charakter sporadyczny. Nakoniec ciekawa uwaga, że: „wszystko powyższe stwierdzić można drogą doświadczalną, gdyż do wniosków tych nauka lekarska doszła właśnie taką drogą". O szacunku, jaki żywi Co-Zed-Szonu dla kryterjum sprawdzania przez eksperymentowanie, pisano już w poprzednich numerach. W obliczu wyraźnej zależności wzajemnej między zdrowiem psychiki i ciała, zaleca się maksimum świadomości w układaniu trybu życia. Już Co-Zed-Szonu zwraca uwagę na fakt, że wielką bolączką stosunków między ludźmi jest zakłamanie, brak szczerości i odwagi, które czynią życie nieznośnym i wywołują wzajemną nienawiść między jednostkami i grupami.

W szczególności jego, ‚higiena" poleca zamiłowanie prawdy i odważne stawanie w jej obronie, zakazuje wyrządzać komukolwiek jakąkolwiek krzywdę, nawet w myśli, zakazuje gadulstwa, zbytniego utrudzania narządów naszych sześciu zmysłów, jak również trzymania ich w bezczynności; nakazuje zachowanie wszędzie i zawsze ostrożności, unikanie nocy bezsennych i forsownej pracy umysłowej i fizycznej; nakazuje stałość przekonań, opanowanie swych żądz, stosowanie się w trybie życia do wymagań pór roku w diecie, mieszkaniu i ubiorze, jak również zachowanie bezwzględnej czystości całego ciała (aby „niższe części ciała utrzymywać w takiej samej czystości, w jakiej utrzymujemy twarz i usta". str. 35). Mamy tu więc przede wszystkim zlecenia dotyczące higieny psychicznej; należą one do przepisów mających uregulować całokształt trybu życia człowieka.

Szczególną uwagę zwraca autor na higienę pracy umysłowej; nic dziwnego: przecież jesteśmy w ojczyźnie ciekawych zjawisk opanowywania ciała przez kontemplację, w ojczyźnie mistycznych natchnień ale i solidnej pracy naukowej i artystycznej uwiecznionej w olbrzymiej literaturze. To też cała filozofja jogów, do których przecież i Co-Zed-Szonu należał, dąży do wywołania w swych uczniach spokojnego nastroju umysłu, pogody ducha i tężyzny, co odbija się korzystnie nietylko na zdrowiu ciała ale warunkuje normalną pracę umysłową. Wzmożona praca umysłowa przyśpiesza przemianę materii w naszym organiźmie, to

też należy zapewnić ludziom pracującym umysłowo spokój i odpoczynek, oraz odpowiednie i systematyczne odżywianie. „Zasady dietetyki wyłożone w schematach i higiena przewodu pokarmowego powinny być szczególnie pilnie strzeżone przez ludzi pracujących umysłowo... Odpoczynek ich musi być taki jak i praca", (str. 35) t. zn. odpowiedni do czasu i nasilenia poprzedzającego wysiłku. Długie siedzenie podczas pracy umysłowej sprowadza liczne rozstroje organizmu, więc Co-Zed-Szonu, zgodnie z nauką jogów w oddychaniu, zaleca częste „wyprostowywanie się i głębokie oddychanie". A więc odżywianie, ruch, odpoczynek, to warunki niezbędne owocnej i nieszkodliwej pracy umysłu, które zdolne są zapewnić harmonię między rozwojem psychicznym i fizycznym. Ze sprawą tą wiąże się higiena zmysłów, od sprawności których zależy wartość pracy umysłowej i jej nasilenie: „Prawidłowo wychowywać nasze sześć zmysłów, to stworzyć podstawę pod zdrowie całego organizmu" (str. 36).

„Tylko dzięki swym sześciu zmysłom wchodzi człowiek w kontakt ze światem zewnętrznym. Wszelkie zatem ułomności tych zmysłów mają ten skutek, że dają nam zgoła fałszywe wyobrażenie o tym, co nas otacza. Aby uzyskać prawidłowe wyobrażenia, musimy zmysły kształcić pod ustawicznym wpływem ciepła, światła, powietrza, wody i gleby. Wpływ tych potężnych elementów przyrody należy oczywiście zużytkować umiejętnie, bo zarówno ich nadmiar, jak brak — są szkodliwe". I tutaj przechodzi Co-Zed-Szonu do szczegółowych uwag o sposobie konserwowania sprawności zmysłów, wyliczając niebezpieczeństwa, grożące im ze strony nieumiejętnego obcowania z chi-szara-badahan.. „Nadmiar ciepła i światła szkodzi narządowi wzroku tyleż, co i zbyt skąpe ciepło i światło; nieumiejętność przystosowania słuchu i głosu do przestrzeni zaostrza zbytnio sam słuch lub go przytępia, sprowadza zbytnie forsowanie głosu lub jego osłabienie. Nie zwracając pilnej uwagi na warunki, jakich wymaga skóra i błony śluzowe, nie potrafimy przystosować się do zmian temperatury, nie rozwiniemy należycie czucia i dotyku, lub przeciwnie — doprowadzimy czucie i dotyk do stanu chorobliwej wrażliwości, co stanie się powodem różnych rozstrojów odżywiania. Kto nie wykształci swego smaku, ten nie zdoła się uchronić przed spożyciem niewłaściwych pokarmów. Zmysł węchu wykształca się pod wpływem substancji gleby, świata roślinnego i wszystkiego co wydaje zapach; należycie wykształcony narząd węchu zabezpiecza organizm przed wpływem wielu szkodliwych ciał, które mogą się za jego pośrednictwem do organizmu przedostać".

Wszystko to ma ścisły związek z wartością myśli i czynów człowieka i należy do „higieny psychicznej"; bo Co-Zed-Szonu powiada następnie: „Z powyższego wynika, że nasz centralny układ nerwowy, w którym skupiają się nasze wyobrażenia o świecie zewnętrznym, będzie tym doskonalszy, im doskonalszymi będą zmysły, dostarczające mu tych wyobrażeń, gdy zaś centralny układ nerwowy osiągnie wysoki stopień udoskonalenia, to skolei zdoła wyżej podnieść ogólny rozwój fizyczny organizmu. Wtedy też myśli, mowa i czyny człowieka zostaną uszlachetnione. Zrozumie on bowiem, że jego szczęście na ziemi daje się osiągnąć wyłącznie drogą rozumnego życia i rozumnej pracy".

Ale Co-Zed-Szonu nie poprzestaje na rzuceniu tej powabnej obietnicy; stara się wyjaśnić, że wymienione w ostatnim zdaniu pojęcia są względne: „pojmujemy jednak wszyscy, że szczęścia bezwzględnego i jednakowo przez wszystkich rozumianego na świecie niema; każdy pojmuje szczęście odpowiednio do stopnia, w jakim zdołał w sobie sharmonizować swój rozwój umysłowy z rozwojem fizycznym". Dalej idą wyjaśnienia tych pojęć: „Co to jest rozumne życie? Życiem rozumnem higiena tybetańska — (wiemy już, że Co-Zed-Szonu mówi tu przez usta komentatora z Tybetu) — nazywa umiejętność zachowania w czystości ciała i umysłu, i ustrzeżenia się od wszelkich nadużyć, które „stawiają tamę rozwojowi umysłowemu i fizycznemu". Jednym ze środków osiągnięcia życia rozumnego jest rozumna praca. „Co oznaczają słowa rozumna praca? Rozumną jest praca dostosowana do sił i zdolności człowieka, zgodna z jego wrażliwością indywidualną. Bez pracy rozumnej życie rozumne jest niemożliwe". Te piękne zdania, wyjęte jakby z katechizmu higienisty, dostatecznie obrazują ważność problemu higieny psychicznej w całokształtcie rozważań Co-Zed-Szona.

Ustaliwszy na wstępie, jako nieodzowny warunek zdrowej pracy, że „praca umysłowa nie powinna wyczerpywać układu nerwowego, a praca fizyczna nie może tamować rozwoju umysłu", zastanawia się nad tą ostatnią. „Praca fizyczna wtedy tylko przynosi organizmowi pożytek, gdy jest celowa w całym tego słowa znaczeniu i gdy jest wykonywana na świeżym powietrzu. Ćwiczenia gimnastyczne, praca ręczna, tańce, fechtunek — wykonywane w dusznych, nieprzewietrzanych pomieszczeniach, są bezwzględnie szkodliwe". A teraz sprawa rodzaju pracy. Co-Zed-Szonu nie kryje swej gorącej sympatji dla pracy rolnika, poleca ją jako szczególnie „wychowawczą i sprzyjającą prawidłowemu rozwojowi umysłu i ciała". Uprawiając świętą ziemię — badahan, obserwując cudowny wzrost roślin pod wpływem życiodajnego szara — słońca, oddychając nieskażonym chi-powietrzem, wzrasta rol-

nik psychiką i ciałem w przyrodę, karmi się radością zespolenia z wielką pramatką. Współczuje z jej klęskami i cieszy się jej rozwojem. Praca jego to ustawiczny hymn pochwalny na cześć Ziemi i Słońca. Rozumiejąc i kochając przyrodę „zna rolnik wartość swojej pracy". Ale nietylko względy wyższej natury przemawiają za pracą na roli. Co-Zed-Szonu twierdzi, że jedynie praca rolnicza uchronić może człowieka od katastrof ekonomicznych, „ponieważ w sposób najtańszy karmi zarówno jego z rodziną jak i inwentarz. Rolnictwo nie wytwarza nieróbstwa; rolnik to człowiek przywiązany do ziemi, spokojny, obyczajny, wróg nieładu, zamieszek, grabieży i wojen". Wszelkie inne gałęzie pracy ludzkiej mają rację bytu tylko tam, gdzie jednocześnie kwitnie praca rolnika, żywiciela organizmów społecznych: „upadek rolnictwa sprowadza niedolę robotników i zwyrodnienie całego kraju".

Po tej wycieczce ekonomicznej, będącej wyrazem sympatji Co-Zed-Szona do pracy na roli, zaznacza on, że higjena pracy obowiązuje wszelkie zawody, szczególnie zaś te, które narażone są na rozstrój organizmu już ze względu na rodzaj, czy miejsce zajęcia (n. p. kopacze w kamieniołomach, wojownicy, myśliwi, pisarze, rzemieślnicy). Zawsze powinno się pamiętać o świeżym powietrzu, o wyprostowywaniu członków i oddychaniu, o dostatecznym ruchu i o odżywianiu, odpowiednim do nasilenia i długości pracy. W ten tylko sposób zapewni sobie człowiek zdrowie, któremu towarzyszy zadowolenie z pracy i jej owoców Utrzymując rodzinę, nawet w ciężkim trudzie codziennej pracy, będzie on mógł dostarczyć nietylko chleba swoim najbliższym, ale będzie ich obrońcą i wniesie do ogniska domowego zadowolenie i wiarę w coraz lepszą przyszłość. Najmniejsza komórka społeczności — rodzina, gniazdo rozwoju nowych, oby coraz zdrowszych i silniejszych pokoleń, „musi opierać się na rozumnym życiu i rozumnej pracy".

Higiena Co-Zed-Szonu stara się uregulować stosunki między członkami rodziny, kładąc duży nacisk na zdrowie stosunków wzajemnych między małżonkami. „Trzeba, aby wstępujący w związek małżeński unikali bliskiego pokrewieństwa, aby nie łączyły się osoby dotknięte zboczeniem czy potwornym kalectwem, osoby chore, wyczerpane, osoby o odmiennych charakterach, lub kochające się w kim innym". Bo chociaż może się zdarzyć, że „ten z małżonków, który osiągnął zupełną harmonję rozwoju fizycznego i duchowego, może mieć dodatni wpływ na drugiego, nawet gdy ten drugi dotknięty jest poważnymi wadami", ale najlepiej unikać podobnych różnic charakterów. „W stosunkach małżeńskich trzeba koniecznie stosować się do wymagań, dyktowanych przez pory roku, nauka lekarska Tybetu ustaliła bowiem bardzo ściśle

w jakich porach roku i przy zachowaniu jakich warunków stan czynny naszego organizmu nabiera najwyższego napięcia". Gdy do tych wskazań nie będziemy się stosowali, nastąpi wyczerpanie organizmu. Wskazania zaś te głoszą: „ludzie dorośli osiągają maksimum sił w porze zimowej, gdy wzrasta energja życiowa, wtedy więc stosunki małżeńskie nie przynoszą im szkody i mogą się odbywać bez szczególnych ograniczeń. Na wiosnę zaś i jesienią stosunki te dopuszczalne są co drugi dzień; latem i w okresach porównania dnia z nocą — nie częściej, jak co pół miesiąca. Pożycie małżeńskie, nieliczące się z tymi warunkami osłabia wszystkie sześć zmysłów, powoduje zaburzenia w funkcjach przemiany powietrza, rozstraja system nerwowy, wywołuje zawroty głowy i sprowadza przedwczesną śmierć". Prócz tego zabrania się zupełnie stosunków płciowych małżeńskich: „wygłodniałym, wyczerpanym umysłowo i fizycznie, znużonym nocami bezsennymi, osobom, które utraciły wiele krwi, które cierpią na przewlekły katar jelit cienkich" i, wogóle, na jakiekolwiek rozstroje. „Unikać też należy stosunków z brzemiennymi, lub w okresie menstruacji". Tyle o higienie życia płciowego. Zlecenia te mają zapobiec rodzeniu się obciążonych dziedzicznie płodów, mają wyeliminować z życia seksualnego bezmyślny, zwierzęcy pęd użycia, a wprowadzić celowość: wszystko, co na tym polu dzieje się, ma na względzie zdrowie człowieka, który ma się narodzić. I to jest warunkiem odrodzenia organizmu społecznego — prawdziwa higienia rasy.

A gdy już zjawi się nowy członek grupy, aby, po kilkumiesięcznym wychowaniu w łonie matki, rozpocząć dalszy etap rozwoju, mają mu rodzice zapewnić zdrowe warunki wzrostu i pomnażania się w mądrość. Zdrowa matka ma go piersią własną karmić, utrzymując nadal z owocem swego ciała kontakt fizyczny; mądra matka ma go uczyć dobrego używania dziecięcych niewyrobionych zmysłów; pracowita matka musi go natchnąć do wytrwałej pracy, pokazać mu jej wartości i płynące stąd psychiczne i materialne korzyści. Przy boku ojca młody człowiek ma wejść w życie „z odwagą i szczerością godną ludzi silnych"; karmiąc się ojcowskim doświadczeniem nabędzie on prawdziwą znajomość „mądrego życia i mądrej pracy". Oto jest higiena i filozofja życia zarazem, słuszna, choć tak dawno wygłoszona do innych, niż my ludzi. Ale jednak „do ludzi", którzy zawsze dążyli i dążyć będą do szczęścia, choćby to szczęście miało być tylko nigdy niezniszczalną złudą. Co-Zed-Szonu pokazuje, że (względne) szczęście daje właśnie zdobycie zdrowia psychicznego i fizycznego, że zdrowie to najzupełniej zaspaka-

ja człowieczy głód szczęścia i pozwala mu ponadto na dalsze doskonalenie sił duchowych.

Po tych rozważaniach ogólnych znajdujemy jeszcze wiele wskazań szczegółowych, dostosowanych zresztą do środowiska, w którym żył i pracował autor „Higieny". Wszystkie te wskazania nacechowane są głęboką troską o zapewnienie człowiekowi maksimum spokoju, o umożliwienie mu naturalnego rozwoju umysłu i ciała. „Trzeba zachować największą ostrożność i uwagę przy wyborze miejscowości dla naszego stałego zamieszkania; unikać miejscowości, których mieszkańcy są nieokrzesani, gdzie zdarzają się zamieszki, gdzie łatwo o pożary; w czasie podróży uważnie zapoznawać, się z drogą i badać miejscowości, przez które przejeżdżamy; nie przeprawiać się przez rzeki na łódkach wątpliwej wytrzymałości, nie posługiwać się końmi źle ujeżdżonymi i niepewnymi pojazdami; unikać jazdy po spadzistych terenach i błotach, nie wdrapywać się na drzewa, jadąc nocą nie rozstawać się z przewodnikiem i z bronią. Nie spędzać nocy bezsennie, a gdy z jakiegoś powodu nie możemy zażyć snu nocą, należy następnego dnia przespać się w dzień, choć niewiele, ale koniecznie naczczo". (str. 115). Są to jakby „zastrzeżenia" wysuwane przez współczesne T-wa Ubezpieczeń, lub to, co przysłowie ludowe ujmuje w formę: „strzeżonego Pan Bóg strzeże"; mimo dziwnego trochę zestawienia owych zakazów, trudno im nie przyznać racji: są to przecież sposoby konserwacji zdrowia psychiki i ciała. Jeśli idzie o wspomniany ostatnio sen, Co-Zed-Szonu poświęca mu wiele miejsce, uważając go za podstawowy warunek dobrej higieny psycho-fizycznej. M. in. pisze „Okres porównania dnia z nocą jest szkodliwy dla osób cierpiących od nadużycia trunków, wyczerpanych, dotkniętych jakimś nieszczęściem, zmuszonych długo i wiele mówić, dla starców, dla osób bojaźliwych i t. p.; dla nich to noce są zbyt krótkie i osoby te skutkiem zaburzeń w przemianie powietrza są wyczerpane i zdenerwowane, dlatego też sen w ciągu dnia, jako czynnik uspakający, osobom takim bardzo się zaleca. Dla ludzi zdrowych sen w ciągu dnia jest szkodliwy, u nich bowiem powoduje wzmożenie procesu przemiany wody, stąd zaś obrzęki, bóle głowy, ociężałość i wogóle osłabienie organizmu, przyczym w takim stanie staje się on bardzo podatnym do przyjęcia zarazków (nianów) chorób zakaźnych. Gdy występuje nienormalna skłonność do spania, należy dawać lekarstwo na wymioty, skłaniać chorego, aby mało jadł i prowadził normalne życie płciowe. Cierpiącym na bezsenność należy dawać mleko przegotowane, kefir, wino, buljony, wcierać olej w głowę i wkraplać nieco oleju w ucho" (str. 116). Ten oryginalny wywód o śnie poprzedza wiele innych cie-

kawych przepisów, które dla europejczyka nie zawsze są zrozumiałe, ze względu na swój czysto „lokalny" charakter. Bardzo higjenicznym zabiegiem jest w/g autora leczenie rozstrojów przemiany powietrza u starców i osób przemęczonych umysłowo i fizycznie nacieraniem ciała olejkami roślinnymi i wszelkiego rodzaju masaże. „Intensywna praca fizyczna to najlepszy środek konserwacji zdrowia, jeśli się jej nie nadużywa". Osoby cierpiące na rozstrój przemiany powietrza i żółci oraz starcy i małoletni muszą unikać wysiłku fizycznego, który jest wskazany dla osób zdrowych, odżywiających się tłusto, lub chorych na rozstrój przemiany wody, zwłaszcza w zimie i na wiosnę". Kąpiele i obmywanie również wzmacniają energję cieplną, dodają sił, polepszają wygląd, usuwają brud i pocenie się, działają uspakajająco na przemęczonych, zaspakajają pragnienie i stanowią pożyteczny środek obniżający temperaturę. Mycie głowy wodą gorącą jest szkodliwe, bo osłabia wzrok i powoduje wypadanie włosów... Kąpieli zabrania się przy biegunkach połączonych z wysoką temperaturą, wzdęciach, przeziębieniu, złem trawieniu i rozstrojach narządów węchu i wzroku, oraz wkrótce po jedzeniu... Potrzeba mieć zawsze przy sobie środki niezbędne w krwotokach, stłuczeniach, środki odtruwające, leki na przeziębienie, żołądek i choroby zakaźne".

Na zakończenie jeszcze kilka przykazań regulujących stosunki w grupie społecznej: „Trzeba prowadzić życie systematyczne i wobec wszystkich zachowywać się jednakowo życzliwie, aby w ten sposób uniknąć wszystkiego, co staje się powodem cierpienia. Prawdziwy człowiek powinien rozumieć wartość swych słów, dotrzymywać swych obietnic i być stałym w swych przekonaniach. Swoje złe postępki powinien odkupić dobrymi. Powinien obmyślać każdy swój czyn, a temu co słyszy dawać wiarę tylko po pilnym zbadaniu rzeczy. Nie trzeba ulegać miłym słowom kobiet; postępować z nimi szczerze ale stanowczo. Z osobami szanowanymi być otwartym; unikać ludzi lekkomyślnych; wrogów czynić nieszkodliwymi lecząc ich z nienawiści. Dla przyjaciół swych trzeba się poświęcać i nie zapominać ich usług; rodziców, wychowawców, krewnych, zwierzchników i podwładnych szanować; nie zważać na różnice narodowe, ale na wartość człowieka. Trzeba zachować we wszystkim umiarkowanie. Nie poniżać biednych i upośledzonych, nikomu nie zazdrościć, zachować życzliwy stosunek do przedstawicieli nauki i religji; nigdy nie żałować tego, co już się stało; nie dopuszczać do władzy ludzi złych. Trzeba ściśle określać swe pragnienia i nie śpieszyć się z osiągnięciem swego celu. Trzeba się starać, by każde nasze pragnienie mogło się spełnić w ciągu zgóry określonego termi-

nu; wogóle tak postępować ze wszystkimi, jak pragnęlibyśmy, by z na-mi postępowano" (str. 119).

Te godne uznania zlecenia nie są bynajmniej przykazaniami gło-szonymi przez podręczniki religji — są to rady lekarza, który właśnie dlatego, że jest lekarzem, uważa za swój obowiązek sprawować też, pewnego rodzaju „rząd dusz". Są to elementy higieny psychicznej, które, pomimo wielu niewątpliwych braków w samym zestawieniu materiału, mają do dziś swoją objektywną wartość. Liczne wzmianki, dotyczące ogólnych zasad medycznych, staną się czytelnikowi zrozu-miałe dopiero po przeczytaniu artykułów o „Schematach"... Co-Zed-Szona, z poprzednich numerów. Podobnie jak w „Schematach" stara-liśmy się i tutaj przedstawiać myśli Co-Zed-Szona w formie „surowej", aby tym wyraźniej wystąpiła ich oryginalność. Jeśli w ten sposób zachę-cimy pracowitych higienistów do bliższego zajęcia się poglądami uczonego lekarza Wschodu, będziemy uważali naszą rolę sprawozdaw-cy za udaną.

# Atisara czyli czerwonka

Znana u nas czerwonka (Atisara — sans.), zarówno w wypadkach sporadycznych, jak w postaci epidemji, jest zjawiskiem nierównie częstszym w krajach tropikalnych, gdzie zarówno czynniki klimatyczne jak i społeczne doskonale sprzyjają jej rozpowszechnianiu. To też już starożytni lekarze Wschodu wypowiedzieli jej walkę, i, po długich doświadczeniach, osiągnęli ciekawe rezultaty na polu poznania przyczyn tego rozstroju i usuwania go lekami roślinnymi. Zarówno czerwonkę bakteryjną (Dysenteria bacillaris), jak i czerwonkę pełzakową (Amoebiasis) zaliczają u nas do chorób zakaźnych; lekarze wschodu znają oddawna obie te postacie, ze względu na odmienne objawy występowania, chociaż, jak wiemy z innych artykułów, nie godzą się na pewne założenia naszej „teorji chorób zakaźnych". Tak więc objawowym odpowiednikiem czerwonki bakteryjnej jest Kaphatisara, a takimże odpowiednikiem czerwonki pełz. jest Raktatisara. Najogólniej biorąc Atisara występuje naskutek spożycia takich szkodliwych pokarmów, które sprzyjają powstawaniu toksyn. Wchłonięte z jelit do systemu rozprowadzającego wywołują toksyny zatrucie organizmu, czyniąc go zarazem doskonałym terenem do rozwoju drobnoustrojów, oraz sprowadzają charakterystyczne zmiany w jelitach, których nasilenie zależy od siły toksyn i od odporności zatrutego systemu. Podrażnienie śluzówki jelit przechodzi w różne postaci zmian nieżytowych, martwicę, owrzodzenie i t. p., a przejawia się najlepiej przy obserwacji wypróżnień, odpowiadających nasileniom tego podrażnienia: a więc od mułowatych z domieszką śluzu i krwi, do stolców wybitnie śluzowatych i przekrwionych, z domieszką ropy i płynu surowiczego, nieraz, w ostrych wypadkach, poprostu pozbawionych samego kału, a zawierających wyłącznie mieszaninę wydzielin rozpadu,

Na te różnorodne postaci wypróżnienia przy Atisara zwraca uwagę już starożytna Ayurveda, która omawianemu rozstrojowi poświęca sporo miejsca. Ayurveda dzieli Atisara na sześć grup objawowych, a mianowicie: 2) Kaphaja, 2) Pittaja, 3) Bataja, 4) Raktaja, 5) Amaja, 6) Sannipataja. Sam podział wskazuje na gruntowność badania omawianego rozstroju: cechy odróżniające owe typy Atisara wyjęto z repertuaru zaobserwowanych jakości wypróżnień, jak i doznań chorego. Tak więc przy Bataja wypróżnienie następuje z udziałem silnych bólów (uczucie parcia i silenie się przy wypróżnieniu), przy Pittaja chory odczuwa palenie w jelitach, przy Kaphaja i Raktaja mamy w kale obfity śluz lub krew, przy Sannipataja obserwujemy ponadto ropę i płyn surowiczy. Tyle o starożytnej klasyfikacji.

Jeśli idzie o zróżnicowanie Raktatisara i Kaphatisara (Amoebiasis i D. bacillaris) Raktatisara zaczyna się najczęściej jako biegunka zwykła, potem obserwujemy krew i śluz, a chory skarży się na silne parcie i bóle brzucha; wypróżnienie nie tak częste jak przy Kaphatisara, gorączka nie przekracza 39°. Bóle zostają spowodowane zmianami ścian jelit; do zmian tych niewątpliwie przyczyniają się pełzaki czerwonkowe, które analiza wykrywa w kale chorego na Raktatisara, ale nie wolno uważać ich za jedyną przyczynę rozstroju. [1]) Drobnoustroje te, napotkawszy na odpowiednie warunki rozwoju, przenoszą się do podśluzówki jelita grubego: są już wtedy znacznie powiększone i zachowują się „wojowniczo" wobec czerwonych ciałek krwi. To osiedlenie się ameby wywołuje reakcję organizmu w postaci napływu leukocytów: powstają ropnie podśluzowe, które w miarę rozwoju otwierają się do światła jelita. Stąd owrzodzenia, bóle przy wypróżnieniach i wygląd kału.

Zatrucie może się rozszerzyć na inne rejony organizmu: Zud-Szii wspomina o czerwonkowym zakażeniu układu chłonnego (rejonu Badahan) i wątroby. Znamy wypadki przerzutów na mózg i płuca. Badania mikroskopowe, które wykrywają Entamoeba Hystolytica są bardzo korzystne przy stawianiu djagnozy i, jeśli można, powinno się użyć tego środka pomocniczego. Dzisiejsi lekarze Wschodu przyswoili sobie to wszystko, co niesie ze sobą dorobek ludzkiego umysłu osiągnięty na Zachodzie, jeśli tylko te „nowości" nie sprzeciwiają się zasadniczej idei medycyny przyczynowej. Użycie szkieł może pomóc, ale nie wolno zapominać, że nie zawsze możemy sobie pozwolić na laborato-

---

[1]) Por. uwagi o chorobach zakaźnych w art. „Rośliny lecznicze"... w Nr 2 naszego pisma, str. 36 — 37.

ryjne badania, że nie zawsze jest pod ręką szpital czy klinika: zapadłe miasteczka i wioski to najlepszy teren do rozwoju epidemji czerwonki, a tutaj, przynajmniej na razie, niema mowy o takim badaniu. Że lekarz, nie umiejący sobie poradzić bez takiego badania, staje bezradny wobec szybko rozwijającej się choroby i lękliwie czeka na wzrost jej niebezpiecznego nasilenia — zbyteczne wspominać. Ten wzgląd wymaga m. in. rewizji poglądów na rozpoznawanie t. zw. chorób zakaźnych. Lekarze Wschodu radzą sobie oddawna w takich wypadkach: znajomość przyczyn tego typu rozstrojów, gruntowne badanie stanu całego organizmu, obserwacje wydzielin i poznanie doznań chorego zastępują z powodzeniem analizy mikroskopowe, które mogą pomóc, ale nie mają waloru niezastąpionych. Wracając do omawianej Raktatisara, zmiany patologiczne ścian jelit mają tu nasilenie b. różne. W wypadkach ostrych obserwujemy duże ilości śluzu i krwi, oraz produkty rozpadu tkanki jelita w kale; krew ma barwę brunatną, nieraz b. ciemną; reakcja wypróżnienia kwaśna, ostry zapach; badanie mikroskopijne wykazuje ruchome pełzaki, z pochłoniętymi przez nie czerwonymi ciałkami krwi. Zaniedbanie rozstroju prowadzi do szybkiego zakażenia i sparaliżowania ruchu jelit; nierzadko następuje krwotok, co przy wycieńczeniu chorego jest b. grożne i prowadzi do zejścia, już po kilku dniach choroby. Kiedyindziej, po ostrych objawach Raktatisara, następuje szybka poprawa: siły regeneracyjne organizmu stoczyły samodzielną walką z zatruciem i zdają się zwyciężać; jeśli nie przyjść im z forsowną pomocą lekarską, ofenzywa ich załamie się, naskutek osłabienia ustroju, przez nowe błędy, n. p. dietetyczne. Znowu następuje podrażnienie jelit i t. d. Często wytwarza się forma chroniczna schorzenia prowadząca do stopniowego zatruwania organizmu.

Przy Kaphatisara szczególnie wyraźnie występuje toksyczny charakter zatrucia przewodu pokarmowego; zmiany w jelitach mają tu nasilenie rozmaite, jak to wspomniano już przy charakteryzowaniu ogólnym Atisara. Zmiany chorobowe przenoszą sią nieraz z okrężnicy zarówno do dolnej części jelit cienkich jak i do górnych trzew, osłabiając czynności gruczołów trawiennych i żołądka. Przy typie Sannipataja [2]) obserwujemy trwałe zmiany jelita (zwężenie światła) a nieraz przerwanie jego ściany w miejscu owrzodzenia. Ayurveda mówi o częstych przypadkach puchliny brzusznej na tle czerwonki Kaphatisara. Rozstrój zaczyna się, zupełnie typowo (por. Atisara). Charakterystycznym objawem dla Kaphatisara jest biegunka, przyczym częstość stolca do-

[2]) Por. podział Atisara przez Ayurveda.

chodzi do kilkudziesięciu na dobę: towarzyszy wypróżnieniu uczucie silnego parcia mniej lub więcej bolesne; śluz i krew w kale w ilości odpowiadającej zmianom jelit.

Lekarze wschodu dzielą Kaphatisara na kilka poddziałów, są to: 1) Amaja (postać łagodna), 2) Pittaja (postać ostra), 3) Kaphaja (stan ostrej gangreny), 4) Raktaja (postać chroniczna), i nakoniec 5) Sannipataja (czerwonka o objawach cholery). Widzimy więc, że przebieg zakażenia jest bardzo zmienny. Amaja może się skończyć na kilkudniowej biegunce i „samodzielnym" wyleczeniu, ale już Pittaja prowadzi często do zejścia po kilku dniach, zwłaszcza, że utrudnienie asymilacji pokarmów, ze względu na zapalną sprawę kiszek, powoduje szybkie wyniszczenie sił żywotnych organizmu. Wtedy też zjawia się stan Kaphaja, który zawsze kończy się śmiercią. Dysenteria ma wielką skłonność do nawrotów, zwłaszcza, jeżeli po pierwszym razie nie została gruntownie usunięta: obserwujemy wtedy postać chroniczną Raktaja, która kończy się zupełnym wycieńczeniem zatruwanego perjodycznie organizmu. Ayurveda wymienia jako następstwo typu chronicznego — gruźlicę kiszek. Nakoniec charakterystyczna dla krajów tropikalnych postać „choleryczna" — Sannipataja, ma objawy podobne do towarzyszących cholerze: wymioty, kurcze mięśni, osłabienie układu krążenia i moczowego, biegunka. Tyle o klasyfikacji wschodniej Kaphatisara. Badanie kału ujawnia zarazek bakterji dysenterji (Baccil. Flexner'a lub Shiga'a). Jednakże lekarze Wschodu nie uważają go za jedyną przyczynę rozstroju, który sprzyja niewątpliwie rozwojowi tego zarazka, ale ma przyczynę głębszą w zatruciu toksycznym przewodu pokarmowego. To też leczenie obu postaci czerwonki idzie po linji odtruwania organizmu, zarówno przez odpowiedni tryb życia i dietę, jak też i przez stosowanie lekarstw roślinnych. A więc naprzód odosobnienie i absolutne pozostawanie w łóżku: Ayurveda przytacza wypadki przejścia czerwonki słabej w postać chroniczną, naskutek ruchu i pracy fizycznej chorego. Pacjent powinien leżeć w pokoju dobrze wietrzonym, w pozycji poziomej (cit. Ayurveda). Boleści brzucha można łagodzić rozgrzewającymi okładami. Dieta płynna w dostatecznej ilości: początkowo kleiki (jęczmienny, owsianka, ryżowy), potem potrawy mleczne; dalsza dieta, zależnie od stanu regeneracji jelit. Odwar owoców V. Myrtilli i C. Carvi oraz odpowiednie herbatki ziołowe, to najlepsza forma dostarczania płynów organizmowi. Ayurveda poleca odwar z liści H. Prosarani (Gandhal) i z kłączy Tormentillae erectae. Zwłaszcza ten pierwszy, który ma własności wybitnie łagodzące i odżywcze. Jeśli idzie o zespołowe preparaty roślinne, podamy tu kilka

„recept wschodnich“ częściowo uzupełnionych przez nas: zawdzięczamy je w większości dr. K. A. C. Kaviratna z Kalkutty. Farmakologję poszczególnych składników objaśniamy w przypisach i obok brzmienia indyjskiego podajemy rec. łacińskie.

Zarówno przy Raktatisara jak i przy Kaphatisara wymienione mieszanki roślinne okazały się równie skuteczne.

W pewnych wypadkach Ayurveda poleca olej Evanda (Ol. Ricini).

REC. I

1. Bael sunth, [3]) Bilva (Bel) owoc.
2. Lodhra [4]) — kora, liście,
3. Tila [5]) — liście, nasiona.
4. Maricha [6]) — owoc.

Ta sama recepta łac.

1. Fr. Aegle Marmelos.
2. Cx. Symplocos Racemosae.
3. Sem. Sesami Indici.
4. Fr. Piperi Nigri.

Wziąć po równych częściach, skruszyć i dozować (proszek 1 gr.).

Przyjmować dwa razy dziennie, po wygotowaniu z 1 litra do 1 szklanki.

REC. II

1. Tintidi [7]) (proszek z kory) — 100,0
2. Serwatka mleczna — 50,0

---

[3]) Bilva (sans.), Bel (Beng.), Aegle Marmelos, Rutaceae, Fructus. Farmakologia: wybitny środek ściągający, używany przy biegunce i dysenterji. Świeży sok z Bilva stosują w Indiach przy febrze i astmie (z dodaniem miodu). Bilva w połączeniu z Piper Nigrum, to lek przy żółtaczce i puchlinie. Znana jest tam rola Bilva przy leczeniu chorób nerwowych. Szczegółowych informacji o A. Marmelos dostarczy wkrótce praca „O roślinach leczniczych“... drukowana w naszym kwartalniku; to samo dotyczy innych, wymienionych w tym artykule składników recept, dlatego poprzestaniemy na uwagach ogólnych.

[4]) Lodhra (sans.), Lodh (Beng.), Symplocos Racemosa, Styraceae, Cortex, Folium. Farm.: wrzody, trąd; ściągający i łagodzący lek używany przy dysenterji, puchlinach i febrze, schorzeniach nerek i in.

[5]) Tila (sans.), Til (beng.), Sesamum Indicum, Pedalinaeae, Semina, Folium Farm.: łagodzący, przeczyszczający, wzmacniający; dysenteria, choroby nerek, katar żołądka, weneryczne.

[6]) Maricha (sans.), Mirch (beng.) Piper Nigrum, Piperaceae, Fructus. Farmakologję omówiono w art. „Rośliny lecznicze“...

[7]) Tintidi (sans.), Tentul (beng.), Tamarindus indica, Leguminosae; Folium, Semina. Farm.: wzmacniający, przeczyszczający. Używany przy febrze, chorobach wątroby; kora ma własności ściągające; uż. przy regenerowaniu organizmu po silnym wyniszczeniu naskutek zatruć toksycznych.

Zgnieść razem i robić pigułki 0.7 gr. Przyjmować trzy razy dziennie, ½ godz. przed posiłkiem.

REC. III

1. Amrul (sok z liści)[8].

Dwa razy dziennie, w ilości 1 szklanki jednorazowo.

REC. IV

1. Tintidi (proszek) — Fol Tamarindi indici . . . . 2,0
2. Woda . . . . . . . . . . . . . . . . . . . 1 litr.

Wygotować do połowy początkowej ilości, dzielić na cztery dozy i przyjmować co 4 godziny.

1. Dhuna[9]) — 20,0
2. Cukier trzcinowy — 20,0

Proszki (1,5) przyjmować co 6 godzin: wpływają one m. in. na zmniejszenie częstości stolca.

REC. V

1. Kurchi[10]) — kora . . . . . . . . . . . . . 100,0
2. Indrajab[11]) — nasiona . . . . . . . . . . 50.0
3. Methi[12]) — nasiona . . . . . . . . . . . „
4. Bala[13]) — korzeń . . . . . . . . . . . . „
5. Mocha-ras[14]) — guma . . . . . . . . . . „
6. Bel[15]) — owoc . . . . . . . . . . . . . „

---

[8]) Rumex acetosella, Polygonaceae, Folium.

[9]) Dhuna (beng.) żywica z rośliny Sal (beng.), Sala (sans.), Shorea Robusta, Dipterocarpeae, Żywica Dhuna to znany w Indiach doskonały lek ściągający, stosowany przy dysenterji; spalana Dhuna służy do odkażania mieszkań.

[10]) Kurchi (beng.), Kutaja (sans.). Holarrhena Antidysenterica, Apocynaceae. Cortex. Farmakologja: lek przeciwgorączkowy, ściągający, uż. przeciw pasorzytom trawiennym i zatruciom, biegunkom i dysenterji. Znane też są pod specjalnymi nazwami nasiona tej rośliny: Bhadrayava (sans.), Indrajab (beng.), będące dobrą goryczą tonizującą.

[11]) Indrajab (beng.) to właśnie wyż. wym. nasiona Hol. Antidysentericae.

[12]) Methi (sans., beng.), Trigonella Foenum Graecum, Leguminosae. Semina Herba. Roślina omówiona szczegółowo w Nr. 3 naszego kwartalnika.

[13]) Bala (beng.), Paeonia officinalis, Ranunculaceae. Flores, Herba, Radix, Semina. Farm.: stany zapalne organów wewnętrznych.

[14]) Mocha-ras (sans.), „guma" z drzewa Mocha (sans.), Bombax Malbaricum, Malvaceae; Radix, Flores. Farm.: lek ściągający, odtruwający, przeciwweneryczny (korzeń w proszku). „Guma" z B. Mal. to specjalnie skuteczny środek przy biegunkach.

[15]) Bel (beng.) Aegle Marmelos, Rutaceae, już omówione.

7 Atasi [16]) — nasiona, liście, olej . . . . . . . . 100,0
8. Dadima [17]) — kora . . . . . . . . . . . . . 50,0
To samo łac.

## REC. VI

1. Cx. Holarrhenae Antidysentericae
2. Sem. Holarrhenae Antidysentericae
3. Sem. Trigonellae Foen. Graec.
4. Sem. Paeoniae Off.
5. Gum. Bombacis Malbarici
6. Fr. Aegle Marmelos
7. Sem. Lini Usitatissimi
8. Cx. Punicae Granatum.

Proszek 1 gr. wygotować z 1 litra wody do 1 szklanki i pić dwa razy dziennie. Wstrzymuje gromadzenie się śluzu i wyładowanie krwi i usuwa bóle „przypępkowe".

Jeżeli mimo tych środków ból pozostaje, dawać okłady terpentynowe. Zastosowanie ich łagodzi wzdęcia i rżnięcia kiszek.

Jeżeli istnieje wypróżnienie krwawo-ropne, stosować następujące recepty:

## REC. VII

1. Ayapan [18]) — sok z świeżych liści . . . . . . 100,0
2. Dadima [19]) — sok z świeżych liści . . . . . . . 50,0
3. Kurchi [20]) — odwar z kory . . . . . . . . . . 50,0

Trzy razy dziennie, w ilości 1 łyżki stołowej, ½ godz. przed posiłkiem.

---

[16]) Atasi (sans.), Tisi (beng.), Linum Usitatissimum, Lineae, Semina, Oleum Folium. Farm.: procesy zapalne płuc, przewodu pokarmowego i układu moczo-płciowego, choroby skóry i inne.

[17]) Dadima (sans.), Dalim (beng.), Punica Granatum, Lythraceae, Fructus, Cortex. Znane są też farmakologji kwiaty tego drzewa: Julnar (hind.). Farm.: lek ściągający stosowany przy biegunkach i dysenterji; zatrucia przewodu pokarmowego przy sprawach zakaźnych i inne.

Ilość poszczególnych składników piszemy w gr., zachowując jedynie proporcję stosowaną w Ayurveda.

[18]) Ayapan (beng.) Eupatorium Ayapana, Compositae. Herba. Farmakologja: wrzody i wysypki, hemoroidy, procesy zapalne przewodu pokarmowego i in.

[19]) Dadima (sans.) cyt. już: Punica Granatum.

[20]) Kurchi (beng.) cyt. już: Holarrhena Antidysenterica.

## REC. VIII

1. Kuksima[21]) — sok z liści . . . . . . . . . . 100 0
2. Cukier . . . . . . . . . . . . . . . . . . 20,0

Trzy razy dziennie, jak wyżej.

## REC. IX

1. Apang[22]) — trawa . . . . . . . . . . . . . 50,0
2. Mirch[22]) — owoc . . . . . . . . . . . . . 25,0
3. Wysuszony klej różowy . . . . . . . . . . . 25,0

Ubić na pastylki (1 gr.) i przyjmować 1 — 2 razy dziennie ½ godz. przed południem. Dają te lekarstwa dobre rezultaty przy dysenterji krwawej.

## REC. X

1. Thalkuri[24]) — korzeń . . . . . . . . . . . . 10,0
2. Cukier . . . . . . . . . . . . . . . . . . 100,0

Trzy razy dziennie.

## REC. XI

1. Bahira[25]) — owoc (proszek) . . . . . . . . 50,0
2. Cukier . . . . . . . . . . . . . . . . . . 20,0

Obydwie recepty są skuteczne przy krwawej dysenterji i przy „śluzowo—krwawej" dysenterji, jeśli nie kolidują z dietą.

---

[21]) Kuksima (beng.) sok z liści Kuksungh (beng.), Blumea Balsamifera, Compositae, Folium, Radix. Farm.: wybitny lek przeciw febrze; ściągający i gojący środek przy czerwonce; hemoroidy, pasorzyty trawienne, niedomogi macicy i in.

[22]) Apang (beng.), Apamarga (sans.), Achyranthes Aspera, Amarantaceae: Herba. Farm.: procesy zapalne organów wewnętrznych, szczególniej przewodu pokarmowego.

[23]) Mirch (beng.) Piper Nigrum, Piperaceae. Fructus. Farmakologja omówiona w nin. numerze.

[24]) Thalkuri (beng.), Hydrocotyle Asiatiaca, Umbelliferae, Radix. Farm. febra, żółtaczka, choroby weneryczne, trąd; stany zapalne błon śluzowych i skóry.

[25]) Bahira (sans.) Terminalia Bellerica, Combretaceae, o której pisaliśmy w poprzednich numerach, najbardziej wszechstronny lek tybetański, znany z dużej zawartości taniny. Fructus Farm.: tonizujący i ściągający środek używany przy biegunkach, hemoroidach (z miodem), przy chorobach płuc i in.

## REC. XII

1. Mula [26]) — nasiona i sok ze świeżych liści . . . . 10,0
2. Kurchi [27]) — kora . . . . . . . . . . . . 20,0
3 Jampata Rasa [28]) — liście i owoce . . . . . . . 50,0

To samo łac.

1. Sem. Raphani Sativas
2. Ex. Holarrhenae Antidysentericae
3. Fol. Vaccinii Myrtilli.

Gotować w wodzie do utraty ¾ całości; przyjmować w dozie 1 szklanki rano i wieczorem.

## REC. XIII

1. Indrajab [29]) — nasiona . . . . . . . . . . 100,0
2. Bel. [30]) — owoc . . . . . . . . . . . . . 50,0
3. Bala [31]) — owoc . . . . . . . . . . . . . 100,0
4. Sothagni [32]) — trawa, korzeń . . . . . . . . . 100,0

To samo łac.

1. Sem. Holarrchenae Antidysentericae
2. Fr. Aaegle Marmelos
3. Fr. Paeoniae offic.
4. Rx. Boerhaaviae Diffusae
5. Aqua.

Proszek 1 gr. gotować, do wygotowania ½ litra wody do ¼ litra i przyjmować 2 razy dziennie, 1 godz. przed posiłkiem.

---

[28]) Jampata (beng.), Vaccinum Myrtillus, Ericaceae. Fructas. Farm.: Bacae Myrtillorum, znany środek przeciw dysenterji. Jampate Rasa to liście tej rośliny; wchodzą one w skład wym. recepty: zamiast nich można brać owoce.

[26]) Mula (beng.), Malaka (sans.) Raphanus Sativas, Cruciferae, Semina, Rhizoma, Flores, Folium. Farm.: moczopędny i przeczyszczający środek, łagodzący bóle na tle zatruć toksycznych przewodu pokarmowego; choroby weneryczne i in.

[27]) Kurchi (beng.), Kutaja (sans.) już cyt. Holarrhena Antidysenterica. Apocynaceae.

[29]) Indrajab (beng.). Nasiona cyt. już. Kurchi, Hol. Antidysenterica.

[30]) Bel. (beng.) Fructus. Cyt. już Aagle Marmelos.

[31]) Bala (bene) cyt. już Paeonia officinalis.

[32]) Sothagni (sans.) Punarnava (beng.), Boerhaavia Diffusa, Nyctaginae, Herba, Radix. Farm.: puchliny, stany zapalne przewodu pokarmowego, biegunki, choroby weneryczne, żółtaczka i in.

## REC. XIV

1. Kurchi [33]) — krople z kory . . . . . . . . . 100,0
2. Isabgull [34]) — nasiona . . . . . . . . . . 50,0
3. Shia-jira [35]) — nasiona . . . . . . . . . . 30,0
4. Miód . . . . . . . . . . . . . . . . . 50,0

To samo łac.

1. Tinct. Holarrhenae Antidysentericae
2. Sem. Plantaginis Ovatae
3. Sem. Cari Carvi
4. Mel depur.

Proszki (wym. pod XII — XIV), przyjmowane dwa razy dziennie w ilości 1 gr., 1 godz. przed posiłkiem, usuwają zupełnie śluzowe wypróżnienia i leczą ostatecznie błonę.

——————

Te zlecenia nie wyczerpują jeszcze lecznictwa Atisara. W księgach Susrutas'a [36]), znajdujemy wiele innych recept, przyczym wyszczególniono, które rośliny są pomocne przy danym stadium lub nasileniu czerwonki. Tak więc w pierwszym okresie Atisara o nasileniu łagodnym, dobrze jest dawać do picia 3 razy dziennie odwar z Fr. V. Myrtilli i Sem. Tringonellae Foen. Graec. O własnościach leczniczych tej mieszanki lekarze wschodni wyrażają się z dużym uznaniem.

Jeśli n. p. obserwujemy u pacjenta wysoką gorączkę należy podawać trzy razy dziennie (zawsze na ½ godz. przed jedzeniem) nast. mieszankę:

[33]) Kurchi (beng.) cyt. już H. Antyd.

[34]) Isabgul (beng.) Issufgul (hind.). Plantago Ovata, Plantagineae, Semina Farmakologja: lek ściągający: stany zapalne przewodu pokarmowego, głównie przy dysenterji i in.

[35]) Shia-jira (beng.). Carum Carvi, Umbelliferae, Semina. Farmakologja omówiona w osobnej notatce o C. Carvi w cyt. pracy „Rośliny lecznicze"... ukazującej się w naszym piśmie.

[36]) Susrutas, uczeń Hanvantari'a, żyjący około 1000 r. przed Chr., autor Ayur-Vedy, czyli podręcznika wiedzy lekarskiej. Znamy je głównie z przekładu: „The Susruta or Systeme of medicine, thaugt by Dhanvantaari and composed by his disciple Susruta, published by Sri Madhusudana-Gypta" — Calcutta 1836 — 36; istnieje też po łac.: „Susrutas, Ayurveda, Id est medicinae systema a venerabili d'Hanvantare demonstratum a Susruta discipulo compositum. Vol. III. Erlangen 1844.

## REC. XV

1. Bala [37]) — owoc . . . . . . . . . . . 100,0
2. Atasi [38]) — nasiona . . . . . . . . . . . . 200,0
3. Mula [39]) — nasiona . . . . . . . . . . . 50,0
4. Bel [40]) — owoc . . . . . . . . . . . . . 100,0
5. Dhania [41]) — owoc . . . . . . . . . . . . . 80,0

To samo łac.

1. Paeoniae offic.
2. Sem. Lini Usitatissimi
3. Rhz. Raphani Salivas
4. Fr. Aegle Marmelos
5. Fr. Coriandri Sativi.

Proszek 1 gr. wygotować ½ litra wody do połowy ilości, przecisnąć przez lniane płótno; pić trzy razy dziennie po 1 szklance dodając do szklanki 2 łyżki soku z Fr. V. Myrtilli. Lek ten łagodzi podrażnienie śluzówki żołądka i jelit, usuwając bóle i gorączkę.

Umiejętność stosowania w odpowiedniej chwili wymienionych „pokarmów" roślinnych jest sprawą niełatwą i wymaga dużej wiedzy djagnostycznej oraz praktycznego „obycia się" z receptami roślinnymi. Bez znajomości działania danego preparatu, lub pojedyńczego składnika, na organizm ludzki, niema mowy o skutecznym leczeniu: wszelkie niepowodzenie na tym polu Susrutas przypisuje wyłącznie niewiedzy lekarza. Jeśli idzie o szczególne zlecenia przy obu rodzajach czerwonki, przy Raktatisara poleca się: Abhaya [42]), Agni-Jvala [43]), Mangustan [44]),

---

37) Bala (beng.) cyt. Paeonia, officin.

38) Atasi (sans.), Linum Usitatissimum, Lineae. Semina. Farm. już cyt.

39) Mula (beng.), Raphanus Salivas, Cruciferae. Rhizoma. Farm. już cyt.

40) Bel (beng.) Aegle Marmelos, Rutaceae, Fructus. Farm. już cyt.

41) Dhania (hind.) Coriandrum Sativum, Umbelliferae. Farmakologja omówiona szczegółowo w Nr. 3 kwartalnika.

42) Abhaya (sans.), Hora (beng.), Terminalia Chebula, Combretaceae, Fructus. Farm.: biegunki, czerwonki, zatrucia przewodu pokarmowego, pasorzyty trawienne, hemoroidy, krwotoki organów wewnętrznych.

43) Agni-Jvala (sans.), Dhaiphul (beng.). Woodfordia Floribunda, Lythraceae, Flores. Farm.: ostre przypadki krwawej dysenterji, krwotoki organów wewnętrznych i in.

44) Mangustan (ind.) Mangustin (beng.). Garcinia Mangostana, Guttiferae. Cortex. Farm.: chroniczna dysenterja, stany zapalne kiszek i dróg moczopłciowych i in.

Asvakarna [45]), Mocha [46]), Lodhra [47]), Kutaja [48]), są to rośliny o specjalnym znaczeniu leczniczym przy czerwonce pełzakowej, przyczym mogą one wchodzić w rozmaitych stosunkach do wymienionych już, lub odpowiednio skombinowanych nowych recept. Przy Kaphatisara, czyli czerwonce bakteryjnej na podkreślenie zasługują następujące rośliny: Amra [49]), Tamrapushpi [50]), Isabgul [51]), Sothagni [52]), Palasha [53]), Kapittha [54]), przyczem dotyczą ich te same, co wyżej, uwagi o tworzeniu recept zespołowych. Zasadniczo nie zaobserwowano dotychczas wyraźnych przeciwwskazań przy łączeniu wyliczonych tutaj roślin, jednakże nie należy stąd wnosić o ich nieobecności. Jedne z roślin działają zupełnie wyraźnie i szybciej, inne dłużej; ale takie „zamaskowane" leczenie najczęściej jest gruntowne i trwałe. Dlatego nie wolno wymagać od wym. lekarstw natychmiastowych rezultatów, nie są to bowiem chemikalja radykalnie zmieniające naturalny bieg procesów (nawet patologicznych) życiowych, gwałtownie i na krótko, ale jest to poprostu odpowiednio dobrany pokarm roślinny, który pomaga regeneracji organizmu. Z punktu widzenia poglądu lekarza Wschodu, który zawsze uważa się za takiego właśnie „współpracownika", przyjdzie niejedno skrytykować w stosowanym powszechnie sposobie leczenia czerwonki.

[45]) Asvakarna (sans.), Sal (beng.), Shorea Robusta, Dipterocarpeae. Żywica Farm.: stany zapalne organów wewnętrznych, dysenteria, choroby weneryczne i in.

[46]) Mocha (sans.), Bombax Malbaricum, Malvaceae, już cyt.

[47]) Lodhra (sans), Lodh (beng.), Symplocos Racemosa, Styraceae, Cortex Folium. Farm.: stany zapalne organów wewnętrznych, febra, dysenteria i in.

[48]) Kutaja (sans.), Kurchi (beng.), Hol. Antidysenterica, już cyt.

[49]) Amra (sans), Amb. (beng.). Mangifera Indica, Anacardiacae, Fructus, Folium, Flores, Cortex, Guma. Farm.: wrzody trawienne, pasorzyty trawienne, katary kiszek, biegunki, czerwonka, krwotoki przewodu pokarmowego i in.

[50]) Tamrapushpi (sans.), Dhaiphul (beng.), Woodfordia Floribunda, Lythraceae, Flores. Farm. już cyt.

[51]) Isabgul (beng.), Plantago Ovata, Plantagineae, Semina. Farm. już cyt.

[52]) Sothagni (sans.), Boerhaavia Diffusa, Nyctagineae, Herba, Radix. Farm. już cyt.

[53]) Palasha (sans.), Palsh (beng.), Butea Frondosa, Leguminosae, Semina, Flores, Folium. Gumma. Farm.: pasorzyty trawienne, chroniczna biegunka, krwotoki przewodu pokarmowego (B. Fr. z miodem); przy czerwonce poleca Dey K. L. (cyt. w poprzednich numerach) Sem. B. Frondosae z cynamonem.

[54]) Kapittha (sans.), Kathbel (beng.), Feronia Elephantum, Rutaceae, Folium, Fructus, Gumma. Farm.: Zatrucie toksyczne układu krążenia, stany zapalne przewodu pokarmowego, biegunki, czerwonka; sok ze świeżych owoców z miodem to znany środek wymiotny.

[55]) Wypadki takie cytuje „The Journal of Ayurvede", December 1925, oraz w „The Indian Medical Gazette", September 1929.

Przy Dys. baccil dają m. in. Bismutum Carb. lub B. Salicyl., Fr. Opium, różne siarczany, np. Magn. Sulfur., preparaty kamfory, w nowszych czasach preparaty trzuskowe i t. p. Lekarze angielscy stosują w dużej ilości wyciągi z cyt. już H. Antidysenterica, ale popadają w przesadę, bo roślina ta, stosowana w nadmiarze i bez towarzystwa innych o działaniu łagodzącym, nie daje dobrych rezultatów: należy ją zawsze łączyć z roślinami gojącymi owrzodzenia śluzówki, czego H. Ant. nie czyni. Podobnie nie zasługuje na uznanie łączenie H. Ant. z opium i kamforą, bo pozorne sukcesy w pierwszym okresie kuracji są najczęściej zwodnicze: organizm osłabia się i nie jest zdolny do samodzielnego kontynuowania regeneracji; nieraz nadużycie tych narkotyków kończy się fatalnym pogorszeniem i uspasabia do czerwonki chronicznej. Wszelkie osłabienia układu krążenia towarzyszące czerwonce należy leczyć preparatami, któreby, w zespole środków gojących kiszki i wzmacniających przewód pokarmowy, zawierały jednocześnie rośliny wzmacniające układ krążenia. Uciekanie się do reklamowanych przez fabryki specyfików o bardzo podejrzanych walorach, to dowód ubóstwa myślowego, które wzrasta z ilościowym „bogactwem" tych fabrykatów.

Jak widać choćby z naszej pracy, uwzględniającej tylko niektóre rośliny, sama przyroda ofiaruje nam naprawdę nieocenione skarby i pozwala wszelkie rozstroje usuwać wyłącznie naturalnymi środkami. Rośliny wym. żyjąc z nami od wieków, pozwalają się gruntownie zbadać; określenie ich własności leczniczych wymaga wprawdzie dużo wiedzy i trudu, ale ma wartość nie na jeden dzień czy rok i śmiało może się kusić o tytuł „objektywnego". Tymczasem chemikalja mają naogół krótki żywot: to, co wczoraj uważano za „nadzwyczajnie skuteczne lekarstwo" dzisiaj ogłasza się jako „niebezpieczną truciznę".[55]) Jeśli takie niekonsekwencje na terenie leczenia zdarzać się będą częściej, zdemaskują one ostatecznie istotną wartość specyfików. Będzie to chwila dla propagandy zielarstwa przełomowa, bo przybliży nas do nieznanej dotąd przyrody.

---

# Susrutas

## Notatka historyczna.

W uzupełnieniu bibljografii prac o medycynie wschodniej wspomnimy tu pokrótce o historji najważniejszych źródeł lekarskich Indii. Liczba manuskryptów sanskryckich, przekazanych potomności przez lekarzy indyjskich jest b. wielka. Wspominany niejednokrotnie Susrutas, uczeń Hanwantari'ego należy do najznakomitszych autorów, dzięki swojej Ayur-Veda. Por. Pagel's: „Einfürung in die Geschichte der Medizin" Berlin 1915, s. 18 i nast.) Ayur-Veda zawiera nast. części:

1. Sutrast'hana — zasady leczenia, propedeutyka, nauka o instrumentach, chirurgja, nauka o djagnozie i wogóle, wszelkie „principia" ogólne.
2. Nidanasthana — Patologja ogólna.
3. Savirasthana — Anatomja, embriologja, dietetyka.
4. Cikitsasthana — Terapia szczegółowa.
5. Kalpasthana — Foksykologja i nauka o antidotach.
6. Uttaratantra — Specjalna patologja i terapia.

(Por. Puschmann. Th. Hand. der Gesch. der Medizin. Jena 1902, s. 132 i nast.). oraz Cordier P. „Traites medicaux sanscrits, I, 1899)

Dzielo to wyszło m. in. w tekście pierwotnym: The Susruta, or System of medicine, thaugt by Dhanvantaari and compiled by his disciple Susruta, published by Cri Madhusudana-Gypta — Calcutta 1835, prócz tego w innych językach. Zagadnienie kapłaństwa w medycynie, poruszane niejednokrotnie przez nas, występuje w pracach Susrutas'a zupełnie wyraźnie i nawet wkracza w sprawy hierarchii społecznej: tylko wyższe kasty mają prawo sprawować godność lekarza (to samo tyczy kapłaństwa). Praktyki religijne i obrząd poświęcenia towarzyszą koniecznie nauce uzdrawiania, będącej darem bogów, objawieniem, godnym tylko ludzi szlachetnych i mądrych. „Lekarz powinien być wykształcony tak fizycznie jak i moralnie, skromnie ubrany, przyzwoitego obejścia, chorych uważać za swe dzieci. Dobrych lekarzy czeka po śmierci nagroda bogów i niebo Indra" — (Por. Haeser's „Lehrbuch der Gesch. der Med." 1875 4 Ind. Med.). Jak większość przyrodniczych dzieł starożytnych praca Susrutas'a zdumiewa ogromem erudycji, świadczącej o gruntownych studiach i doświadczeniach autora. Przepisy dietetyczne i nauka o środkach leczniczych oraz chirurgja zostały opracowane ze

szczególną dokładnością. Przytem, zasługuje na uwagę głoszona przez S. zasada nierozłączności medycyny wewnętrznej od zewnętrznej. Ogólne rozważania dotyczące budowy ciała ludzkiego nie odznaczają się niczem szczególnym, owszem są b. skąpe i często naiwne. Jeśli zestawimy je z anatomją i fizjologją nauczaną w klasztorach Tybetu, musimy przyznać pierwszeństwo tej ostatniej. Fakt ten świadczy o wybitnie praktycznym nastawieniu lekarzy indyjskich, co potwierdza wysoki poziom dietetyki, ujętej b. dokładnie (I. 161).

Mówi się tutaj nietylko o potrawach i napojach, lecz również o sztuce kucharskiej, o sposobie jedzenia i podawania potraw, o spokoju, ruchu, kosmetyce i przyzwoitym zachowaniu się. (Haeser id.). Higiena życia płciowego zawiera dokładne przepisy spółkowania i w dużym wyborze — środki podniecające. Jeśli idzie o patologię (cz. II) rozważa autor choroby według ich przyczyn, przyczym wymienia przyczyny nadnaturalne i naturalne. Wykroczenie natury psychicznej, nienormalna dieta, tryb życia i wogóle rozstroje w układzie materii zasadniczych (składowych ciała) stanowią najczęstsze powody schorzenia. Najobszerniej opracowuje S. rokowanie, b. ciekawe uwagi zawiera opis oznak zbliżającej się śmierci i długiego życia. W patologji szczegółowej mamy też podane środki lecznicze roślinne przeciw ciężkim chorobom.

Farmakologja Susrutas'a ma charakter wybitnie empiryczny; dużo tutaj leków roślinnych pojedyńczych i zespołowych, które do dzisiaj są cenione w lecznictwie, ale i mineralne środki nie zostały pominięte, co świadczy chlubnie o wiedzy chemicznej autora. Tak np. z ogromnej liczby leków wymienionych przez S. używane są m. in. w farm. oficjalnej: Cannabis sativa, Linum usitatissimum, Cassia Fistula, Eletaria Cardamomum, Piper Nigrum i Longum, Zingiber officinale, Myrystica moschata, Acorus Calamus, Indigo, Terebinthina, Ficus indica Mimosa Catechu, Ocymum basilicum, Carum Carvi, Crocus, Glycirrhiza glabra, Asa foetida, Nitrum, Sal fossile, Arsenicum Rubrum, Cuprum, Ferrum sulfuricum, Bitumen, Antimonium, Stannum, Argentum, Lapis Magnes, Aurum, Rubigo ferri (I. 99). Jeśli idzie o lekarstwa mineralne, nawiasem wspominamy, że według Royle'a posiada literatura sanskrycka osobne dzieło: „Rasarutna-Samoochayem“ o lekarstwach matalicznych. Uzasadnienie techniki działania środków leczniczych na organizm jest u S. zbliżone do poglądu Co-Zed-Szona, tak np. „środki przeczyszczające posiadają przeważnie własności wody i ziemi, są więc ciężkie i działają na dół, przeciwnie środki wymiotne działają do góry, z powodu swych własności ognistych i powietrznych“.

Osobną księgę poświęca Susrutas nauce o truciznach, przyczym mamy tu szczegółowy wykład metod poznawania ludzi, mających „chęci trucicielskie“ oraz sposób rozpoznawania trucizn. Następnie wylicza autor przeciwtrucizny. Jeśli idzie o zatrucie zewnętrzne, największe zaufanie ma S. do chirurgii: wypalanie ran lub wycięcie, przy zatruciach wewnętrznych: płukanie żołądka i środki wymiotne. Chirurgia indyjska stoi na b. wysokim poziomie w porównaniu z medycyną wewnętrzną. Brak solidnej znajomości anatomii zastępuje tu lekarzowi duże i śmiałe doświadczenia.

Susrutas nie kryje się ze swym uwielbieniem wobec chirurgii, którą czyni „matką nauk lekarskich“. Mówi tu szczegółowo o narzędziach chirurgicznych, ich wyrobie, przygotowaniu do zabiegu i o ostrzeniu. Noże służą głównie do przecinania ropni, narzędzi rurkowatych używa się jako wzierników i do wydobywania ciał obcych, igieł do kłucia i zszywania, pił do kości i t. p.; podane są metody

zastosowania pijawek wraz z dokładnym opisem licznych ich gatunków. Specjalnie obszerny rozdział poświęca S. nauce o cięciu wrzodów i ich leczeniu pooperacyjnym. Tutaj ciekawe są przepisy dotyczące operacji ropni sutek oraz nowotworów. Omawia się także różne rodzaje przepuklin, złamanie i zwichnięcie, wszelkiego rodzaju przetoki i t. p. Operacja rozcięcia brzucha opisana przez S. może się nie powstydzić dzisiejszych, z taką jest dokładnością i znawstwem przeprowadzona. Puschmann Th. 1. cit. 149). Bardzo szczegółowo omawia S. położnictwo. Zaczyna od opisu obrzędu zaślubin, mówi o płodzeniu, o rozwoju płodu, nasieniu, miesiączce, nienaturalnym zaspakajaniu popędu płciowego i t. d. (II 6). Omawia oznaki dojrzałości płciowej, oznaki płci u embrjona, higienę ciężarnych i sam poród. Dalej jest mowa o pierwszym okresie wychowania dziecka i o niektórych jego chorobach. Ale niewątpliwie najważniejszą częścią przedmiotu jest nauka o zboczeniach ciąży i porodu. Szczegółowo opisuje Susrutus wypadki poronień, krwotoki maciczne i nieprawidłowe położenie płodu, oraz zaleca środki zapobiegawcze i usuwające dane zboczenie; m. in. wymienia casarskie cięcie. Na tych pobieżnych uwagach kończymy streszczenie pracy Susrutas'a, obiecując sobie w jednym z najbliższych numerów omówić szczegółowo to co nas najbardziej interesuje w Ayur-Veda, a mianowicie jego farmakologię i toksykologię. O innych dziełach medycznych Indii również opowiemy w następnych numerach.

# Rola kobiety w tworzeniu nowego człowieka

**Oto temat dyskusji, której punktem wyjścia był „list z prowincji" zamieszczony w Nr. 2 naszego pisma. Autorka listu rzuciła szereg ciekawych myśli, postawiła kilka intrygujących — dzisiejszą umysłowość — zagadnień.**

**Czekaliśmy na inne głosy. Z siedmiu nadesłanych listów tylko cztery są bliskie tematu: zamieszczamy je bez zmian. Spodziewamy się, że te „nowe" listy wzbudzą szerszą dyskusję, dlatego pozostawiamy ją „otwartą".**

**REDAKCJA.**

*
* *

*Cieszę się, że kobieta ma tu sposobność mówić o sobie. List, który rozpoczyna dyskusję, trafił mi do przekonania. Filozofji wschodniej wprawdzie prawie nie znam, ale wyczuwam, że w kulcie sił przyrody, uosobionych w bóstwach wschodnich religii, kryje się głębszy sens, kryje się wielki kult dla matki - ziemi i dla każdej wogóle matki. Jeśli rozważyć fakt rodzenia się nowego życia ludzkiego, uderza nas ścisły związek dziecka właśnie z organizmem i psychiką matki. Analogja ziemi rodzicielki narzuca się z całą siłą. Czerpie człowiek charakter i regeneruje w czasie życia płodowego ciałem matczynem, wynosi potem na światło dzienne część organizmu matki: dziecko, to jakby „kawałek matki", że się tak niezręcznie wyrażę.*

*Stąd płynie u każdej rodzicielki wielkie umiłowanie do płodu zrodzonego w bólu, wychowanego przez uciążliwe, bezsenne noce, ośrod-*

*ka marzeń, postanowień, obaw: „co z niego wyrośnie?“ Stąd także spadają na matkę wielkie obowiązki wychowania prawdziwego człowieka, silnego psychiką i ciałem, któryby w procesie rozwoju duchowego i gatunkowego rodzaju „hominis sapientis“, wywiązał się ze swego zadania bez zarzutu. Higiena życia płciowego, higiena ciąży, tak psychiczna jak fizyczna, to podstawowy obowiązek matki; spełnienie go takie, jakie zaleca choćby cytowany w tym piśmie Co-Zed-Szonu, zapewnia człowiekowi, mającemu się narodzić, że pierwszy okres wychowania wyjdzie mu na dobre. Wczesne dzieciństwo pozostaje również pod wpływem matki: ona to skierowuje na właściwe tory niedołężne zmysły maleństwa, ona uczy go pierwszych kroków, pierwszej modlitwy.*

*Podstawy pod charakter późniejszy zdobywa dziecko w gnieździe rodzinnym: czy będzie umiało potem walczyć o wzniosłe zadanie człowieczeństwa — zależy w znacznym stopniu od rodziny, głównie zaś od matki. Te pobieżne uwagi mają na celu podkreślić niezaprzeczalny i przeważający udział matki w „tworzeniu nowego człowieka“. A że to tworzenie idzie przez matkę - samicę od przyrody, wynika już z tego, że w rodzaju ludzkim właśnie kobieta reprezentuje najpełniej życiowe — regeneracyjne siły natury: jest ona miniaturą niejako, mikrokosmosem całego ogromnego kolosu — Matki Przyrody.*

*Czytałam niedawno ciekawą książkę Nicolle'a: „Biologie de l'invention“. Wielki uczony stawia w niej m. in. pytanie: „Czy kobieta może stworzyć dzieło genialne?“ (s. 75). I odpowiada, że nie. Oczywiście nie zaprzecza wysokiej inteligencji i zdolnościom kobiet; nie należy mieszać tych zalet z twórczą inwencją właściwą geniuszom. Kobieta ma inne zadanie. Jest ona, jak każda samica w swoim rodzaju, człowiekiem par excellence, jest gruntem na którym zapładnia się i wyrasta nowe ogniwo w ewolucji gatunku. Mężczyzna, biologicznie biorąc, jest zaledwie dodatkiem, co autor dowodzi na przykałdach bezużyteczności samców w niektórych gatunkach i na ich przelotnej roli, w większości gatunków (80 i nast.). Mniejsza użyteczność samców zapewnia im pewną przewagę w dziedzinie cielesnej: piękność u zwierząt, wysoki rozwój umysłowy, obok fizycznego, u ludzi. Samica - kobieta zajmuje się macierzyństwem; samiec, ponosząc skutki aktu zapłodnienia staje się jej obrońcą i władcą. Ona jest centrum gniazda rodzinnego, ona żyje teraźniejszością, zadawalając się rolą matki i wychowawczyni. Samiec - mężczyzna zwrócony ku nieznanemu, które zagraża zewnątrz, gotowy do walki, przewidujący i podejrzliwy, pozwala myślom swoim biec do celów niepewnych, chimerycznych. Obserwuje, stawia hipo-*

*tezy, tworzy myślowe konstrukcje — dochodzi do stanu genialności, intuicyjnej inwencji.*

*Odkrycie samo w sobie nie przedstawia aktualnej konieczności: akt tworzenia, zbliżony do nieprzewidzialności zewnętrznych niebezpieczeństw, odpowiada męskiej formie umysłu. Twórczość umysłowa jest cechą samca. Jeszcze raz muszę tu podkreślić, że dziedzina „geniusza“ nie jest tem samem co wysoka kultura umysłowa i inteligencja, właściwa wielu kobietom. Do rozważań uczonego biologa dodałabym jeszcze jeden argument: kobieta, jako organizm zdrowy i naprawdę „naturalny“ daleka jest od twórczości także dlatego, że ta ostatnia jest bardzo bliska patologji umysłu; geniusz to prawie zawsze jednostka o tendencjach chorobowych: wszelki przerost, wszelka wybujałośc i natchnienie nie są już „ze świata normalności“. Z tego, co powiedziałam wyżej o poglądzie Nicolle'a ważne jest dla celów tego listu, to, że my kobiety reprezentujemy w przyrodzie niezdegenerowaną, naprawdę zdrową część rodzaju ludzkiego: przynajmniej w założeniu i zgodzie z nakazem tej przyrody. Mamy więc wszystkie dane, aby rozwijać w sobie nasze biologiczne człowieczeństwo, i przez to, odrodzić nasze płody, które skolei będą dalej odradzały ludzkość.*

*Dzisiaj, musimy się tu uderzyć w piersi z całą świadomością winy, odbiegłyśmy bardzo daleko od naszego zadania. Przesubtelnienie nerwowe, niski poziom życia moralnego, zatracenie poczucia obowiązków prawdziwej matki — to wszystko nie może wpłynąć dodatnio na nasze dzieci. A przecież, mimo emancypacji czy jeszcze innych haseł, nie zmienimy podstawowego zadania samicy - kobiety. Każda z nas wyczuwa to wyraźnie, ale nie zawsze się chcemy przyznać wobec siebie do świadomości tego wyczucia; brak nam odwagi. Wolimy bezmyślnośc i chaos, bo dają one jednak dużo podniecenia uczuciowego i chwilowej rozkoszy.*

*Wartoby jednak pomyśleć o zamianie tej lichej monety „miłej chwilki“ na coś solidniejszego, co wzamian za poświęcenie i trud, daje radość trwałą i opromienia nimbem macierzyństwa. I jeśli włożymy w to nasze macierzyństwo maximum dobrej woli i wiedzy o wychowaniu człowieka, dokonamy nareszcie przewrotu: odrodzimy ludzkość.*

*„Jedna z matek“.*



*Myślę, że narazie kobieta nie jest zdolna do wzięcia na swoje barki ciężaru „odrodzenia człowieka“. Jesteśmy dzisiaj zbyt zaabsorbowane kłopotami materialnymi, zbyt wyczerpane nerwowo, aby słuchać szumnych ideałów, głoszonych nieraz bez przekonania, a tylko ot tak, poprostu dla potrzeby posiadania jakichś ideałów. Bardzo to pięknie, że Szan. Autorka dopatruje się w kobiecie podstawy „odrodzenia“. Niech jednak poradzi, jak je osiągnąć. Uniwersytety o typie wschodnim, dla uświadomienia kobiet, są mrzonką w naszych warunkach.*

*My się właściwie chowamy same, prawie na ulicy; nas uświadamiają niepowołane do tego jednostki, nas uświadamia poprostu samo życie, które jest czasem upajające i rozkoszne, czasem nęcące obietnicami, czasem straszliwie tajemnicze, a w gruncie rzeczy tragikomiczne. Macierzyństwo spada na nas jak niemiły cios, jako wynik czegoś co wcale nie miało na celu urodzenia dziecka, ale było wydarzeniem sprowokowanem dla samej przyjemności. Tak jest w większości wypadków.*

*Wieleż to razy wychowujemy dziecko, tylko dlatego, że stało się ono rzeczywistością, w pierwszej chwili niemiłą. Brak więc, już w początkach wychowania, nastawienia prawdziwie macierzyńskiego: okres życia płodowego zostaje dla dziecka zmarnowany, potem oddajemy to dziecko mamkom i piastunkom nie dbając specjalnie o rozwój jego psychiki. Dziecko jest miłą zabaweczką, z którą niejedna matka lubi się raz dziennie przez pięć minut zabawić; inne funkcje wymagające cierpliwości zwala się na piastunki. Co tu mówić o wychowaniu i o znajomości, tak chowanego, dziecka. Ten stan częsty u t. zw. inteligencji.*

*Widziałam też na wsiach, że matki nie mają tam czasu na opiekowanie się dzieckiem. Już w czasie ciąży muszą pracować ciężko i nikt nie ma dla nich względów specjalnych, należnych kobiecie brzemiennej. Potem niema już mowy o prawidłowym wychowywaniu maleństwa: zdrowie i siły fizyczne daje mu natura, na której łonie żyje i ona też strzeże jego napół zwierzęcy instynkt przed złem. Ale nikt mu nie zastąpi tego, co mógłby otrzymać od świadomej celów matki - wychowawczyni. I to jest prawie powszechny obraz naszych stosunków w rodzinach. Czy można więc mówić o wzniosłej roli „nadczłowieka-kobiety“, kiedy brak nam najnormalniejszych w świecie matek.*

*Myślę, że należałoby zacząć od usunięcia głębokich bolączek naszego życia rodzinnego — od wychowania zdrowych i mądrych matek. Ale do tego trzeba urobić w ludziach atmosferę poważania dla macierzyństwa i dla rodziny: a tego u nas wogóle niema.*

*„Pesymistka“*



*Dla mnie samo zagadnienie wysunięte przez autorkę jest „zagadnieniem pozornem“, t. zn., że wogóle nie należy zaprzęgać kobiety do jakiegoś obowiązku macierzyństwa czy wychowania, tak jakby ten obowiązek miał być przez przyrodę każdej kobiecie wyznaczony. Wyczuwa się w takim poglądzie naleciałości religijne, coś jakby echo biblijnego nakazu Władcy Raju. A te echa obce są nam, kobietom kulturalnym, które umiemy odróżnić legendę od faktów. Kobieta jako istota subtelna jest przedewszystkiem zobowiązana do rozwijania w sobie, ukrytych w niej, artystycznych popędów. Wszystko co my myślimy i robimy ma w sobie dużo z poezji, jest tak mało realne, nawet wtedy, gdy jest czysto biologicznym aktem. My chcemy miłości i zapomnienia o troskach przez szukanie rzeczy i wydarzeń przyjemnych: sprawa jakiegoś wychowania dzieci „pedagogiki domowej“ należy w zasadzie do specjalistek - piastunek. Oczywiście duży procent kobiet to zwykłe samice, które się nadają tylko do rodzenia; pozostawmy im tę ich rolę. Nie można jednak ogółu t. zw. płci pięknej zmuszać do macierzyństwa. Jeśli połowa kobiet rodząca i wychowująca uczyni ze swego życia misję „nawracania“ człowieka na właściwą drogę — nie będziemy im przeszkadzać. My, kobiety z wyższymi aspiracjami, będziemy tymczasem pracować nad wysubtelnieniem kultury, która w ręku mężczyzny stała się ordynarną i grubijańską. I w ten sposób rolę swą naprawdę z pożytkiem spełnimy. Dlatego to nie wolno robić problemu powszechnego z czynności spełnianej zaledwie przez niektóre kobiety - samice.*

*H. H. z Łodzi.*



*Zgadzam się z autorką listu, że w życiu dzisiejszym panuje zamęt i że uświadomienie kobiet jest rzeczą bardzo ważną. Osobiście nie czuję się zobowiązaną do ponoszenia ciężaru macierzyństwa, bo myślę, że można je zastąpić pracą nie mniej wartościową. Zawsze drżałam na myśl o tem, że mogę urodzić kogoś, kto będzie potem narzekał na życie, kto może i mnie przeklnie w chwili nieszczęścia. Dzisiaj czasy są niepewne. Każdy jest narażony na rozpaczliwe wysiłki o materialne potrzeby. Każde dziecko może wyrosnąć na taką istotę nieszczęśliwą. I pocóż mam pomnażać liczbę tych istot. Myślę, że kochałabym dziecko, musiałabym więc z nim razem cierpieć. Nie chcę tego cierpienia. To nie jest tchórzostwo, ale poprostu wynika z współczucia i kochania*

*które musi mieć matka. Dlatego wolę nie być matką. Kobiety, które nie mają tych subtelnych zastrzeżeń, które mniej dbają o to, co będzie z ich płodami, niech sobie rodzą i wychowują. Zmusić wszystkie kobiety do tej zwierzęcej ,funkcji nie można. Jeśli idzie o filozofję wschodnią, może ona dać kobiecie dużo radości, umysłowego spokoju, może więc zastąpić niejednej macierzyństwo. Nie widzę, żeby ta filozofja propagowała jakieś posłannictwo rodzaju niewieściego. Aby odrodzić młode pokolenie — trzeba wogóle zmienić atmosferę jego wychowania, zmienić nasze ustroje społeczne, prawa, religje i stworzyć coś jednego — powszechnego. A w tym celu wszyscy ludzie bez różnicy płci muszą pracować!*

*M. Z. z Lublina.*

---

# Odpowiedź na listy

**Pan L. z Rachań.**

Znajdujemy w Panu gorącego „stronnika“ naturalnego lecznictwa, a ponieważ wiemy, że pogląd ten nie został Mu narzucony przez książki, ale wyrósł spontanicznie, winszujemy cennego dorobku obserwacji i doświadczeń. Orząc i siejąc „oporną“ ziemię w trudzie codziennej pracy człowieka „wsiowego“, miał Pan rzeczywiście sposobność poznania przyrody bez fantastycznych obsłonek romantycznej tkliwości, ale tak poprostu, „twardo, po chłopsku“. Bo nie idzie się do przyrody gładką ścieżyną luksusowych parków, ręką ogrodnika zamienionych w prawie sztuczne cacko, nie poznaje się jej przez podziwianie umarłych kwiatów. zdobiących pokoje: trzeba ją widzieć w rodzeniu się i rozwoju naturalnym i dlatego właśnie pięknym i trzeba ją naprawdę z jej celowością i harmonją całe życie poznawać. Że daje ona zdrowie i siły, jeśli prawa jej sumiennie wypełniać, że jest ona jedyną lekarką — poznał Pan „na własnej skórze“. To też rozumiemy Pańską niechęć do innych lekarzy i życzymy, aby nie zawierał Pan z nimi nigdy znajomości, oczywiście w charakterze pacjenta. Stare przysłowie, o którym Pan pisze: „chcesz nie być chora, strzeż się doktora”, jak każde przysłowie ma w sobie dużo racji, ale nie może znów służyć za wyłączną dewizę postępowania; chyba, że zdanie: „strzeż się doktora“ rozumie się w ten sposób: „postępuj tak, aby doktór nie był potrzebny“. Jeśli już mowa o przysłowiach, warto przypomnieć na tym miejscu ciekawe powiedzenia, które „wieść gminna rozniosła i utrwaliła wśród ludu polskiego. Stworzyli je przeważnie jacyś, niezbyt dobrze wykurowani pacjenci, to też gotując srogą zemstę na „cyrulików i wszelakich doktorów“ wymyślili złośliwe zdania, mające do reszty pogrążyć stan lekarski. Tak więc niektóre przysłowia wyrażają bezsilność lekarzy wobec chorób: „Doktór leczy, a Pan Bóg zdrowie daje“; „Gdzie śmierć zasiądzie łoże, tam i doktór nie pomoże“; „Nim doktór jednego uleczy, dziesięciu ich umorzy“. „Lepiej posłać po rzeźnika, niż po doktora“, „Suchoty i puchlina d..ę na doktorów wypina“. Ta nieskuteczność leczenia „wzrasta proporcjonalnie“ do ilości kurujących lekarzy, bo: „Gdzie wielu doktorów, mała nadzieja zdrowia“. „Lepiej żadnego doktora, niż trzech doktorów“. „Swarzą się, by doktorowie o ciało, diabli o duszę”. Ale najczęściej spotykamy docinki pod adresem zmaterjalizowania stanu lekarskiego, a więc: „Do-

któr kuruje gdzie pieniądze czuje". „Ksiądz, doktór, praktyk, pani duszka — rzecz nienasycona". „Ksiądz i doktór wspierają się w potrzebie, jeden ludzi zabija, a drugi ich grzebie". „Nic zdrowym po doktorze, doktorom od zdrowych". „Każdy doktór ma trzy postawy kiedy przyjdzie, miły jak anioł; kiedy uleczy, dobry jak Bóg; kiedy się nagrody upomina, zły jak diabeł". Obok tego sceptycyzmu wobec lekarzy, znajdujemy zdanie, że jednak mogą się znaleźć jednostki „wyjątkowe". a wtedy: „Doktora dobrego, grosza pracą nabytego, przyjaciela doznanego — mocnie szanuj". Wieść gminna wyczuwa też skąd idą zdrowie i siły, to też: „Czemu ubodzy zdrowi a bogaci chorzy? Bo ubogich praca leczy, bogatych doktorzy": Taka naturalna kuracja lepsza podobno od „radzenia się cyrulika", w którego. ręku się jest niemal igraszką, tym więcej, że „Doktora o zabój nie pozywają". Niema także poważania doktór Jugo (czyli szarlatan), bo powiadają: „Doktór Jugo co leczy nie długo" (prędko do grobu wypędza). Znane też były i są przezwiska lekarzy, np. „doktór papierowy" (ze względu na sam „papierek" — dyplom.), lub „doktór pończoszka" (wyróżniający się czerwonymi pończochami, w które stroił się „medicus", (nie zaś wiedzą lekarską).

Tyle o złośliwych i przyjaznych dowodach wdzięczności pacjentów wobec świata lekarskiego. A chociaż mówią, że przysłowia są mądrością narodów, nie należałoby przecież, wyłącznie na ich podstawie, urabiać sobie mniemania o lekarzach wogóle. Zło istnieje i musi zostać usunięte, a rola pomocnicza „powiedzeń" wymienionych, w demaskowaniu tego zła, jest niewątpliwa.

Wracając do listu, który sprowokował tę wycieczkę do królestwa wieści gminnej, dziękujemy za niego, a Szan. autorowi „nie życzymy" aby się u nas kiedykolwiek leczył, jeśli znalazł wybitną lekarkę w matce przyrodzie. Zawsze jednak służymy pomocą, na wypadek zatracenia naturalnej drogi do zdrowego rozwoju.

**Pani Z. R.**

Zapytuje Szan. Pani o nasze zdanie w sprawie pożyteczności owoców naszych sadów. Odpowiedź łatwo przewidzieć. Zawsze przecież mówimy o pokarmach roślinnych, do których zaliczamy też mieszanki ziołowe; oczywiście takimi pokarmami są przede wszystkim owoce i warzywa. W stanie świeżym stanowią one prawdziwą skarbnicę tego wszystkiego, co organizmowi konieczne do zdrowego rozwoju. Zawierają bowiem wodę, cukier, kwasy naturalne, sole, olejki aromatyczne i witaminy w takim układzie i proporcji, jaka jest dla organizmu łatwa do zaasymilowania. Pobudzając wydzielnicze funkcje gruczołów trawiennych, zaostrzają apetyt, łagodzą pragnienie, są one przyjemnym pożywieniem dla całego organizmu. Nie mówimy tu o cennych walorach estetycznych i smakowych, które także nie są bez znaczenia. I przede wszystkim, co jest wielką ich zaletą, możemy je mieć przez cały rok w postaci przetworów, jak konfitury, soki czy wina. Jeśli idzie o wina, co Panią szczególnie interesuje, odsyłamy do przepisów szczegółowych, choćby do książeczki: „Wina owocowe" H. Brzezińskiego, wyd. „Życie Praktyczne" i tegoż wyd.: „Co można zrobić z owoców". W. D. Nawiasem wspominawy, że na wina nadają się głównie jabłka, stanowiące zresztą około 48% wszystkich owoców z sadów Polski. Przytym należy brać jabłka późniejsze, kwaskowate, jak antonówka, złota reneta lub aporty: jabłka słodkie na wina nie nadają się. Ale inne wina są bardzo smaczne i nietrudne do zrobienia. Do najszlachetniejszych win należą porzeczkowe

i agrestowe: to ostatnie jest w smaku b. podobne do wina gronowego, a ponieważ. jak i porzeczkowe, ma dużą kwasowość, nadaje się na wina ciężkie. Z odmian wiśni mających mało goryczki otrzymujemy wina b. aromatyczne i lżejsze; to samo dotyczy czarnych jagód i jeżyn. Gruszki i czereśnie, ze względu na małą kwasowość, dają wina indywidualnie słabe, ale z powodzeniem można je dodawać do win i soków z owoców kwaśnych, do których wnoszą dużo garbników. Wino z malin i truskawek należy do droższych deserowych. Z tych samych owoców można robić także inne przetwory, jak konfitury i t.p. W przeciwieństwie do win, które nie każdy chętnie pije, są konfitury naprawdę dla każdego zdrowym i smacznym pożywieniem. U nas w Polsce sprawa rozpowszechniania owocowych przetworów jest dopiero w zaczątku. Przyczynia się do tego niewątpliwie wysoka cena cukru ale i opłakany stan naszego owocarstwa. Właśnie zadaniem zwolenników „powrotu do naturalnych pokarmów“ powinno być krzewienie znajomości tak własności kuracyjnych jak i sposobów przerabiania owoców. Sprawa ta w Indiach i Tybecie została oddawna rozwiązana: konserwy roślinne robi się nawet z ziół leczniczych, które przestały być lekami na wypadek rozstroju, ale stały się stałym budulcem zdrowego organizmu i podstawą zapobiegania chorobie Oby to samo stało się przynajmniej z owocami naszych sadów i ogrodów.

**Redakcja**

# List do Redakcji

Szanowny Panie Redaktorze!

Idea odrodzenia etyki lekarskiej głoszona, pod wpływem Wschodu, z kart pańskiego pisma musi trafić do przekonania każdemu zdrowo myślącemu człowiekowi. Ale nie widzę dotąd możliwości wprowadzenia tej idei w życie; jakże daleko jesteśmy od chwili, kiedy lekarz stanie się kapłanem, a przestanie być niewolnikiem ciężkiego rzemiosła, kiedy stanie się doradcą nieszczęśliwych, a przestanie być biurokratą. Tymczasem dzisiaj, na każdym kroku, słyszymy o faktach poprostu mrożących krew w żyłach, które świadczą, że praca lekarza stała się parodią opieki społecznej. Tak np. w pierwszych dniach sierpnia prasa doniosła o następującym wypadku: (I. K. C. 7 sierpnia, art. „Lekarz robot.“...) „Na ulicy Nowomiejskiej w Warszawie, przy robotach ziemnych, został uderzony młotem w głowę robotnik. „Po założeniu opatrunku tymczasowego przewieziono nieszczęśliwego do lekarza domowego Ubezpieczalni Społecznej, przy ul. Jezuickiej. Lekarz jednak nie chciał przyjąć pacjenta, ponieważ nie posiadał książeczki Ubezpieczalni. Wobec tego, że lekarz domowy nie chciał przyjąć rannego, odwieziono go z powrotem na miejsce wypadku. Ciężko ranny dostał w międzyczasie ataku szału z potwornego bólu i zaczął rwać na sobie ubranie. Dopiero po trzech godzinach raczyło się zająć nieszczęśliwym robotnikiem pogotowie ratunkowe Ubezpieczalni. U rannego stwierdzono pęknięcie czaszki“. Wymienione pismo dodaje od siebie: „Mamy już zatem lekarzy, których sumienie zdołano przemienić w statystyczną maszynę, w bezduszny, ślepy automat. To nic, że robotnik, który opłacał składki dostał z bólu ataku szału — to nic, że brak natychmiastowej pomocy lekarskiej pociągnąć

mógł w konsekwencji utratę zycia—to wszystko nic w porównaniu z faktem, że nie posiadał przy sobie książeczki Ubezpieczalni! Etyka lekarska, która nakazuje nieść pomoc nieszczęśliwemu bez względu na personalja chorego, okazała się słabszą od martwego przepisu Ubezpieczalni. Widok krwi, widok mdlejącego z bólu człowieka, który przy wykonywaniu swej ciężkiej pracy uległ wypadkowi, nie zdołały zmiękczyć sumienia etatystycznego! Sam fakt, że ów lekarz, widząc przed sobą rannego, może umierającego człowieka, pierwsze pytanie poświęcił książeczce, kawałkowi papieru z pieczątką, odmalowuje dokładnie „idealne podejście lekarza domowego do pacjenta". Samo zajście nie potrzebuje komentarzy—a słuszne uwagi cyt. dziennika—uzupełnień. Dla mnie, człowieka, obserwującego od lat bezład w naszym organiźmie społecznym, wypadki podobne są tylko objawami tego bezładu. To też, od chwili zetknięcia się z poglądami wydawnictw, zarówno „Lekarza" jak „Medycyny Syntetycznej", uderzyło mnie w nich odrazu: jasne postawienie sprawy etyki lekarskiej i silne dążenie do usuniecia niedomagań na tem polu. Że „lekarz-robot", będący ofiarą pewnego systemu urządzeń społecznych, musi być jaknajszybciej zastąpiony lekarzem-kapłanem, zbyteczne powtarzać. Jak jednak przeprowadzić tę reformę — „oto jest pytanie"—jedno z najbardziej palących w chwili obecnej.

---

# Wskazania na jesień

## Dieta

Aby zrozumieć celowość stosowania wskazań niżej podanych należy wziąć pod uwagę fakt, że wszystkie choroby pochodzą bądź ze zdegenerowania funkcyj organizmu, wskutek czego miazga pokarmowa w mniejszym, lub większym stopniu zatraca właściwy kierunek obiegu i przeróbki, oraz stopień wydajności, bądź też — wskutek nieprzystosowania się do warunków poszczególnych pór roku, oraz nieuwzględniania właściwości indywidualnych przez dane organizmy.

Wskazania poniższe mają właśnie na celu zapewnienie organizmowi takiego pokarmu, oraz takiego trybu życia, równocześnie z uwzlędnieniem jego właściwości indywidualnych, któryby — sprowadziwszy obieg, przeróbkę i wydajność miazgi pokarmowej na właściwe tory — sprowadził zarazem regenerację funkcyj fizjologicznych organizmu

**Można spożywać:**

1) kasze wszelkie na wodzie, posolone do smaku i zaprawione masłem w ilości: łyżeczka od herbaty na talerz;

2) zupy nie zabielane, krupniki, rosoły, kleiki z kasz, szczególnie z kaszy owsianej; celem spotęgowania pożywności kleików można do nich wlewać od 1-go do 2-ch żółtek surowych w stosunku na talerz gorącego kleiku, i taki kleik jadać dwa razy dziennie;

3) mięsa gotowane;
4) jajka na mleku w proporcji — 2 na $^1/_2$ szklanki mleka, przygrzewane w rondelku z łyżeczką masła, aż do ścięcia się, lecz bez przypalania;
5) wszelkie warzywa i jarzyny w zupach — krajane, lub przecierane, bądź odzielnie przecierane — marchew, ziemniaki, młodą fasolę strączkową i kalafjory;
6) ryby świeże z wody, gotowane;
7) szynkę, oparzoną wrzącą wodą;
8) kluski lane, makarony;
9) masło — tylko w potrawach;
10) kompoty i kisiele, ciepłe; z kisieli — przeważnie żórawinowy i porzeczkowy;
11) sucharki chleb i bułki czerstwe, w ograniczonej ilości, i tylko jako dodatek do innych pokarmów;
12) herbatę gorzką, lub osłodzoną z cytryną.

Wszystkie pokarmy i napoje, dozwolone do spożycia, winny być spożywane na ciepło.

**Należy unikać:**

1) dziczyzny i tłuszczu;
2) warzyw i jarzyn w postaciach innych od wymienionych wyżej;
3) marynat wszelkich konserw, ryb żywych lub śniętych, smażonych lub wędzonych i t. p;
4) wędlin wszelkich z wyjątkiem szynki, oparzonej wrzącą wodą;
5) masła w naturalnej postaci;
6) wszelkich mlecznych potraw, jak: mleka słodkiego, zsiadłego, roztrzepańca maślanki, śmietany, śmietanki, twarogu, bryndzy, sera i t p.;
7) pieczywa świeżego, ciastek i t p.;
8) grzybów;
9) owoców surowych, orzechów i t. p.
10) słodyczy;
11) kawy, kakao, czekolady;
12) wszelkich napojów, zawierających alkohol, jak: win, likierów, piw, porteru i t. p.

Wogóle, zawsze należy unikać spożywania napojów i pokarmów na zimno i ograniczyć używanie płynów do minimum.

UWAGI:

Potrawy i napoje, zalecone do spożywania, mają za zadanie wspomagać wątrobę, poczynającą intensywniej o tej porze pracować, jak również sprzyjać wzmożonemu wydzielaniu żółci, oddziaływującej pośrednio na miazgę pokarmową.

Potraw i napoi wymienionych wyżej, dlatego należy unikać, gdyż: 1) wpływają hamująco na wzmożoną działalność żółci (np.

alkohole), 2) drażnią czynności żółci (np. kawa, kakao), 3) wręcz jej szkodzą, jak np., wszelkie potrawy mleczne.

Zaleca się, szczególnie na śniadanie i kolacje, kleik owsiany, o którym była mowa wyżej; można go zastępować kaszą krakowską.

## Tryb życia

1) unikać przeziębienia (przeciągów, t. zw. „cugów", wilgoci, zimnych wiatrów i nagłych zmian temperatury, oraz wogóle wszelkiego oziębienia organizmu;

2) przebywać na powietrzu dłużej, lecz bez ruchu forsownego, męczącego, sprowadzającego pot; raczej korzystać z ruchu powolniejszego;

3) nie doznawać głodu; jeść często w małych ilościach;

4) unikać późnego udawania się na spoczynek;

5) oszczędzać sobie irytacji, zdenerwowania, zmartwień, przygnębienia, słowem — zachowywać równowagę psychiczną.

## Kierunek leczenia

Kierunek leczenia zmierza do doprowadzenia do równowagi funkcyj syntetycznych pierwiastków — Chi-Szara-Badahan w ustroju przez:

1) usprawnienie funkcyj ustroju i poszczególnych narządów, oraz całego organizmu, a głównie dróg trawiennych;

2) ulepszenie procesu przemiany materii i energii, czyli procesu odżywiania tkanek i komórek;

3) doprowadzenie stanu psychicznego do należytego samopoczucia i ukształtowania się niezbędnej siły woli, pełnej świadomości i poczucia obowiązku w stosunku do siebie samego i swego otoczenia,

REDAKTOR I WYDAWCA: DR. MED. WŁODZIMIERZ BADMAJEFF

PRENUMERATA (łącznie z wys.): rocznie—5 zł., półrocz. 2,75 zł., cena numeru 1,50 zł.

REDAKCJA I ADMINISTRACJA: Warszawa, ul. Piusa XI Nr. 2 m. 1. Telefon 9-97-9
Konto w P. K. O. Nr. 23.272. Przyjęca codziennie w godz. w 13—15.

*Zakł. Graf. „Nowa Książka" Warszawa, Elektoralna 25. Tel. 6.99.13.*